A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran

इस किताब के लेखक अर्शविर टेर होवनेशियन, जो दबाव में मर रहे थे
19 वर्ष पहले विभिन्न रोगों से पीड़ित आज कच्चा-शाकाहार अपनाकर अपनी सारी परेशानियों से पूरी तरह मुक्त हो चुका है और 75 साल
की उम्र में एक जवान आदमी की ताकत से पूरी तरह स्वस्थ है। उसका
रोजमर्रा की गतिविधि लोगों को यह दिखाना है कि इस दुनिया की सभी बीमारियाँ और अन्य दुख पके हुए (मारे गए) भोजन और रासायनिक दवाओं
और अन्य मृत पदार्थों के सेवन के कारण होते हैं।

अरशविर टेर-होवनेशियन (एटेरहोव)

कच्चा खाना

बीमारियों, बुराइयों और ज़हर से मुक्त एक नई दुनिया

ऑर्डर करें और कच्चा खाना फैलाएं

कच्चा-खाने का प्रचलन सबसे उत्तम और है

इस दुनिया में सबसे मानवीय कार्य

संस्करण: अंग्रेज़ी तीसरा संस्करण संशोधित + फ़ारसी 4वां संस्करण (1976) और

फ़ारसी पुस्तिका जिसका शीर्षक था "पका हुआ भोजन, एक घातक लत" (1980) का अंग्रेजी में अनुवाद

किया गया

अंतर्वस्तु

भाग दो

भाग तीन

दूसरे संस्करण की प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक का पहला भाग 1963 में रॉ-ईटिंग शीर्षक से प्रकाशित हुआ था। उस छोटे से खंड में, जिसमें पोषण पर मेरी अवधारणाओं का संक्षिप्त सारांश शामिल था, मैंने कच्चे खाने के लगभग हर महत्वपूर्ण पहलू को छुआ था। आम तौर पर, दुनिया को यह सरल सत्य बताने के लिए लंबे-चौड़े विवरणों में प्रवेश करने की आवश्यकता नहीं है कि खाना पकाने और परिष्कृत करने की क्रियाएं, जिनके माध्यम से प्राकृतिक पोषक तत्वों को अप्राकृतिक पदार्थों में बदल दिया जाता है, न केवल हानिकारक क्रियाएं हैं। प्रकृति के नियमों को तोड़ें, लेकिन वे सभी बीमारियों का मुख्य कारण हैं। सबसे अज्ञानी व्यक्ति स्पष्ट रूप से समझ सकता है कि लोगों को बीमारियों से मुक्त करने के बजाय, पके हुए भोजन और जहरीली दवाओं पर आधारित चिकित्सा विज्ञान मानव जाति को कई गंभीर बीमारियों की ओर ले जाता है, जिनसे अन्य सभी जीवित प्राणी प्रतिरक्षित हैं।

विषय पर केवल कुछ पंक्तियाँ पढ़ने के बाद, स्पष्ट दृष्टि वाला व्यक्ति अपनी सुस्त उदासीनता से जाग जाता है और स्थिति की पूरी गंभीरता का एहसास करता है। हालाँकि, अधिकांश लोग, चिकित्सा विज्ञान की वर्तमान गलत धारणाओं से अंधे हो गए हैं और कई पूर्वकल्पित विचारों से पूर्वाग्रहित हैं, इस विषय पर अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं। इसीलिए, इस पुस्तक के दूसरे भाग में, मैं कई महत्वपूर्ण प्रश्नों पर अतिरिक्त और अधिक विस्तृत स्पष्टीकरण लेकर आया हूँ। साथ ही पहले भाग में कई छोटे संशोधन और सुधार करने के अवसर का लाभ उठाया गया है। पुस्तक के पहले संस्करण के दौरान कच्चा खाने का विचार अभी भी अपनी प्रारंभिक अवस्था में था; आज इसे अनेक देशों में व्यवहार में लाया जा चुका है। पके हुए भोजन और जहरीली दवाओं को त्यागकर, दुनिया भर में हजारों समझदार लोगों ने अपनी लंबे समय से चली आ रही बीमारियों से खुद को ठीक कर लिया है और अब स्वास्थ्य और खुशी के एक निश्चिंत जीवन का आनंद लेने में सक्षम हैं। पुस्तक के अंत में मैंने ऐसे लोगों से प्राप्त असंख्य पत्रों का एक छोटा सा चयन दिया है।

जब किसी नई मशीन या उपकरण का आविष्कार किया जाता है, तो कुछ सफल परीक्षण उस आविष्कार की पुष्टि या साबित करने के लिए पर्याप्त माने जाते हैं। आज, दुनिया भर में हजारों स्वस्थ लोग इसका जीता जागता सबूत हैं

कच्चा खाना मानव जाति को पृथ्वी पर हर बीमारी के क्रूर चंगुल से बचाता है। किसी ने शायद सोचा होगा कि यह वैज्ञानिक दुनिया को उसकी सुस्त उदासीनता से जगाने और कच्चे खाने से हम सभी को होने वाले भारी लाभों के बारे में हर किसी को आश्वस्त करने के लिए पर्याप्त होगा।

आज व्यसनों में अंधे हो चुके लोग विश्व में खाद्य पदार्थों की कथित कमी से निपटने के लिए अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों का आयोजन करते हैं और हास्यास्पद विषयों पर अंतहीन भाषण देते हैं, जबकि प्रकृति द्वारा हमें दिए गए वास्तविक खाद्य पदार्थों में से 80 प्रतिशत को बिना सोचे-समझे अपने हाथों से पकाने और परिष्कृत करके नष्ट कर दिया जाता है।

मैं सभी सच्चे मानवतावादियों से अपील करता हूं कि वे अपनी आवाज उठाएं और अपनी लगातार मांगों के जरिए अधिकारियों को कच्चे खाने के सिद्धांतों को व्यवहार में लाने के लिए तत्काल कदम उठाने के लिए आमंत्रित करें। कार्रवाई के लिए समय आ गया है।

भाग एक

मैंने कच्चा-खाने का विचार कैसे सोचा

कच्चा शाकाहारी भोजन ही मनुष्य द्वारा लिया जाने वाला एकमात्र पोषण होना चाहिए। इस दुनिया में पका हुआ खाना खाने की आदत हमेशा के लिए छोड़ देनी चाहिए। यह प्रकृति की अचूक मांग है। पके हुए भोजन का सेवन मानव जाति के इतिहास में सबसे भयानक बर्बरता है, एक ऐसी बर्बरता जिसके बारे में किसी को भी पता नहीं चलता है और हर कोई बेहोश होकर इसका शिकार बन जाता है। यह विचार कुछ लोगों को कितना भी अजीब क्यों न लगे, यह पूर्ण सत्य है जिससे हम सहमत हुए बिना नहीं रह सकते।

यह सच्चाई मेरे सामने तब स्पष्ट हुई, जब 18 वर्षों के गहन अध्ययन और जांच के बाद मुझे विश्वास हो गया कि मेरे 10-
एक साल के बेटे और 14 साल की बेटी की मौत अप्राकृतिक पोषण के कारण हुई। फारस, फ्रांस, जर्मनी और स्विटज़रलैंड में उनके जीवों में कुछ विशिष्ट बीमारियों का पता लगाने के लिए किए गए विभिन्न प्रयासों में बड़ी संख्या में चिकित्सा परीक्षण किए गए और उसके बाद कई उपचारों के प्रशासन ने भी इस त्रासदी को चरम पर पहुंचाने में काफी योगदान दिया। मेरे बच्चे अप्राकृतिक भोजन और जहरीली दवाओं के कारण धीरे-धीरे क्षीण होने और उनके सभी अंगों के नष्ट हो जाने के कारण मर गए।

मैं चिकित्सा विज्ञान के रहस्यों को गहराई से जानने और इसके अच्छे और बुरे पहलुओं को और अधिक स्पष्ट रूप से देखने में सक्षम हूं, क्योंकि मैं डॉक्टर बनने या किसी वित्तीय लाभ कमाने की संभावना से प्रेरित नहीं हूं। मेरा प्रोत्साहन सबसे पहले मेरे प्यारे बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ करने की इच्छा और बाद में मानवता के लिए उपयोगी बनकर उनकी स्मृति को बनाए रखने की प्रबल इच्छा रही है।

एक अन्य कारक जिसने मेरी बेहतर समझ में योगदान दिया है
चिकित्सा विज्ञान की कमियाँ पूरी तरह से एक नई प्रणाली है जिसके द्वारा मैंने शैक्षणिक कार्यक्रम की बाध्यता से मुक्त होकर, स्व-शिक्षा द्वारा अपनी पढ़ाई की है। मैं चिकित्सा विज्ञान की ओर से की गई प्रगति के अतिरंजित दावों या दवाओं से प्राप्त होने वाले शानदार लाभों की सभी काल्पनिक कहानियों से कभी भी नशे में नहीं आया। मैंने इन सवालों को आलोचनात्मक दिमाग से देखा है और हमेशा उनकी कमियों पर अधिक जोर दिया है। इसके अलावा, मैंने इस तथ्य को लगातार ध्यान में रखा है कि, लाखों योग्य डॉक्टरों और बड़ी संख्या में नोबेल पुरस्कार विजेताओं के अस्तित्व के बावजूद, सभ्य मनुष्य किसी भी अन्य जानवर की तुलना में विभिन्न बीमारियों और स्केलेरोसिस जैसी बीमारियों का अधिक बार शिकार होता है। , मधुमेह, दिल के दौरे और कैंसर चिंताजनक दर से बढ़ रहे हैं, जिससे पृथ्वी से मानव जाति के नष्ट होने का खतरा पैदा हो गया है। मैंने बीमारियों के लक्षण, दवाइयों के नाम और खुराक तथा उन अनेक जटिल सूत्रों को याद करने में अपना समय बर्बाद नहीं किया जिनकी शायद ही कभी आवश्यकता होती है, क्योंकि परीक्षाओं में बैठने और डिग्री प्राप्त करने का मेरा इरादा कभी नहीं था। इसके बजाय, जहां तक संभव हो, मैंने अपना समय विज्ञान की कई बड़ी शाखाओं के अध्ययन और ज्ञान के विविध स्रोतों की जांच के लिए समर्पित किया है, जिनके मौलिक और सामान्य सिद्धांतों से मैं कुछ आवश्यक निष्कर्ष निकालने में सक्षम हुआ हूं। महत्वपूर्ण निष्कर्ष.

18 वर्षों के श्रमसाध्य अध्ययन और परिश्रम के परिणाम दो बड़े खंडों के काम में सन्निहित हैं, जिनमें से पहली, 568 पृष्ठों की एक पुस्तक, 1960 में अर्मेनियाई में प्रकाशित हुई थी।

प्रत्येक कारखाने का कुशल संचालन इंजीनियर द्वारा निर्दिष्ट सभी कच्चे माल की एक समान आपूर्ति के अधीन है

आग की खोज तक, शेष पशु साम्राज्य के साथ, मानव ने प्राकृतिक, कच्चे पोषण के उपभोग से अपना विकास और विकास किया था। लेकिन आग की खोज के बाद से, बिना अधिक सोच-विचार के, लोगों ने प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को आग में डाल दिया है, उनके आवश्यक घटकों को नष्ट कर दिया है, उन्हें ख़राब कर दिया है और फिर उनसे अपने शरीर का पोषण किया है। इसके प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में वे सभी बीमारियाँ उत्पन्न हुई हैं जिनसे आज सारी मानवजाति पीड़ित है।

मानव जीव प्रकृति के निरंतर प्रयासों से निर्मित एक जीवित कारखाना है। इसके साथ ही, इस कारखाने के निर्माण के साथ, हमारी अद्भुत प्रकृति ने सभी कच्चे माल को विकसित करने के लिए सूर्य की किरणों का उपयोग किया है जो हमारे जीव के हजारों जटिल कार्यों के समन्वय और तदनुसार उत्पादन सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक हैं। इसके अलावा, प्रकृति ने उन कच्चे माल को उनकी संपूर्ण पूर्णता में और उनके विभिन्न घटकों के दोषरहित सामंजस्य में मकई के एक छोटे से दाने में, अनार के गूदेदार बीज में, अंगूर की एक बेरी में या एक पौधे की पत्ती में रखा है। . अलग-अलग लिए गए प्रत्येक "मामूली" खाद्य पदार्थ में वे सभी कारक शामिल होते हैं जो मनुष्य जैसे जीवित जीव को जीवित रखने के लिए आवश्यक होते हैं।

भौतिक संसार में विवरण से सबसे छोटा विचलन

किसी कारखाने के तंत्र के सुचारु रूप से काम करने के लिए एक इंजीनियर द्वारा विकसित, या इसकी सामान्य उत्पादकता सुनिश्चित करने के लिए निर्दिष्ट कच्चे माल में खराबी के परिणामस्वरूप संयंत्र के संचालन में खराबी आती है। उसी प्रकार, मानव जीव की जटिल प्रक्रियाओं के सुचारु संचालन को सुनिश्चित करने के लिए प्रकृति द्वारा निर्धारित कच्चे माल में थोड़ी सी भी गिरावट या परिवर्तन हमारे अंगों के सामान्य जैविक कार्यों में विकार पैदा करता है और ये विकार बीमारियों के रूप में सामने आते हैं।

मनुष्य द्वारा अपने जीव के सामान्य संचालन के लिए प्रकृति द्वारा निर्धारित पूर्णतः संतुलित कच्चे माल को नष्ट करने या ख़राब करने के लिए अपनाई जाने वाली विभिन्न विधियाँ सोचने लायक नहीं हैं। उस उद्देश्य के लिए, सभ्य मनुष्य ने राक्षसी कारखानों, ओवन, भट्टियों और रसोई का आविष्कार किया है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता में प्रत्येक गिरावट के बाद मानव जीव में भी इसी तरह की गिरावट आती है। प्राकृतिक पोषण हमारे जीव के सामान्य संचालन को सुनिश्चित करता है, जबकि अप्राकृतिक पोषण के बाद इसके कार्यों में असामान्य निर्वहन होता है। बीमारियों की बहुलता प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के घटकों में गिरावट की विशाल विविधता का परिणाम है।

बशर्ते कि उसकी सभी जरूरतें प्रकृति के नियमों से पूरी हों मानव जीव, जो पशु साम्राज्य में सबसे उत्तम जीव है, न्यूनतम 150 वर्ष से लेकर अधिकतम 200-250 वर्ष तक उत्कृष्ट स्वास्थ्य में जीवित रह सकता है। पके हुए खाद्य पदार्थ मानव अंगों को उनकी सामान्य क्षमता से कई गुना अधिक काम करने के लिए मजबूर करते हैं, उन्हें समय से पहले थका देते हैं, विभिन्न बीमारियों का कारण बनते हैं और मनुष्य के जीवन को उसकी सामान्य अवधि के एक अंश तक छोटा कर देते हैं। वैज्ञानिक प्रगति के वर्तमान युग में, मनुष्य पके हुए भोजन से पूर्ण परहेज करके सभी बीमारियों से छुटकारा पा सकता है और फिर वह अपनी ऊर्जा केवल दीर्घायु की समस्याओं के अध्ययन में लगा सकता है।

इसके साथ ही मनुष्य को प्राकृतिक पोषण के साथ-साथ यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि उसकी बाकी प्राकृतिक आवश्यकताएँ भी पूरी हों। ये हैं स्वच्छ हवा, जल्दी सोना, जल्दी उठना, शारीरिक श्रम, कृत्रिम ताप से परहेज़, साफ़-सफ़ाई इत्यादि।

प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष पोषण संबंधी रोग

पोषण संबंधी रोगों को दो मुख्य श्रेणियों में विभाजित किया गया है: प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष बीमारियाँ। प्रत्यक्ष पोषण संबंधी बीमारियाँ वे होती हैं जो कुछ पोषक तत्वों की अधिकता या अन्य की कमी के कारण होती हैं। आग और पशु खाद्य पदार्थों में आहार में प्रोटीन और वसा को केंद्रित करने और बढ़ाने का प्रभाव होता है, जबकि साथ ही उच्च पोषक मूल्य वाले पदार्थों को खत्म कर दिया जाता है। विज्ञान अब तक इन पदार्थों की नगण्य संख्या को ही पहचान सका है, जिन्हें विटामिन का नाम दिया गया है और जिनके बिना जीवन

अस्तित्व में नहीं रह सकता. प्रत्यक्ष पोषण संबंधी रोगों में सभी दीर्घकालिक विकारों और कमी से होने वाली बीमारियों को रखा जाना चाहिए। रोग अत्यंत धीमी गति और गोपनीयता के साथ विकसित होते हैं। जब तक रोग अपने अंतिम चरण में नहीं पहुंच जाता और अंगों ने काम करना बंद नहीं कर दिया, तब तक व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ मानता है। आंशिक और मिश्रित विटामिन की कमी की स्थिति में, रोग पाठ्यपुस्तकों में वर्णित एविटामिनोसिस के विशेष लक्षणों से प्रकट नहीं होता है; बल्कि यह उन शिकायतों के माध्यम से सामने आता है जिन्हें समझाना आसान नहीं है।

अप्रत्यक्ष पाचन रोग संक्रामक रोग हैं। मानव जीव में आमतौर पर बड़ी संख्या में रोगाणु रहते हैं जो सामान्य परिस्थितियों में जीव को उपयोगी सेवा प्रदान करते हैं और जो विशिष्ट (विभेदित) मानव कोशिकाओं के नियंत्रण के अधीन होते हैं, जिनके आदेशों का वे अनुपालन करते हैं। लेकिन दोषपूर्ण पोषण के माध्यम से विकृत और क्षीण कोशिकाएं इतनी कमजोर हो जाती हैं कि जीवित रहने के नियम के अनुसार वे रोगाणु हावी हो जाते हैं, खुद को उन कोशिकाओं के नियंत्रण से मुक्त कर लेते हैं, अपने स्वामियों के खिलाफ विद्रोह कर देते हैं, रोगजनक बन जाते हैं और संक्रामक रोगों का कारण बनते हैं- हमें ज्ञात है.

कभी-कभी हमलावर रोगाणुओं की हमलावर सेना, जिसे एक स्वस्थ जीव में अप्रतिरोध्य विरोध का सामना करना पड़ता और तुरंत नष्ट हो जाता, एक क्षीण जीव में इस तरह के विरोध का सामना नहीं करना पड़ता और उसके विशिष्ट संक्रमण का कारण बनता है।

मेरी अर्मेनियाई पुस्तक के दूसरे खंड में, मैंने संक्रामक रोगों की समस्या के लिए काफी जगह समर्पित की है, जिसकी जांच के लिए मैंने "पैथोलॉजिकल एनाटॉमी एंड द पैथोजेनेसिस ऑफ ह्यूमन डिजीज" पर ग्रंथ के पहले खंड के कुछ हिस्सों का विश्लेषण किया है। प्रख्यात सोवियत वैज्ञानिक आई.वी. डेविडोव्स्की, 1956 में प्रकाशित। कई ठोस तथ्यों के माध्यम से, लेखक साबित करता है कि संक्रामक रोग पैदा करने के लिए स्वयं रोगाणु दोषी नहीं हैं, बल्कि शरीर की खराब स्थिति, उसकी शक्ति में गिरावट है। रोग प्रतिरोधक क्षमता। लेकिन दुर्भाग्य से, पके हुए भोजन के आदी सभी लोगों की तरह, डेविडॉव्स्की भी यह समझाने में असमर्थ हैं कि हम उस प्रतिरक्षा को कैसे बहाल कर सकते हैं या, इससे भी बेहतर, इसकी गिरावट को कैसे रोक सकते हैं।

रोगाणुओं के डर ने लोगों को इतना भयभीत कर दिया है कि उनसे बचने के लिए वे सबसे खतरनाक उपायों का सहारा लेते हैं और फिर भी उन्हें बिल्कुल विपरीत परिणाम मिलते हैं। रोगाणुओं से बचने के लिए कच्चे खाद्य पदार्थों को पकाना चिकित्सा विज्ञान की सबसे घातक गलतियों में से एक है।

हम पृथ्वी से रोगाणुओं को ख़त्म नहीं कर सकते। वे हर जगह पाए जाते हैं, वे हमेशा मौजूद रहेंगे और विभिन्न चैनलों के माध्यम से हमारे जीवों में प्रवेश कर सकते हैं। विशेष रूप से, अपने भोजन को पकाकर हम सबसे पहले अपनी कोशिकाओं की प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करते हैं और फिर हम अपने खाद्य पदार्थों में उन प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स को नष्ट कर देते हैं जो प्रकृति द्वारा रोगाणुओं से लड़ने के लिए निर्धारित होते हैं। यहां तक कि जो डॉक्टर पके हुए भोजन के आदी हैं, वे भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि कई विटामिन, जो आग पर नष्ट हो जाते हैं, उनमें जीवाणु गुण होते हैं। यही कारण है कि जो जानवर कूड़े के ढेर खाते हैं, वे मनुष्य की तरह संक्रामक रोगों के प्रति संवेदनशील नहीं होते हैं।

कैंसर कोशिका विकृत की प्रत्यक्ष संतान है खाना

कई पका हुआ खाना खाने वालों का मानना है कि चूँकि मनुष्य सदियों से पका हुआ भोजन खाता आया है, इसलिए उसे इसका आदी होना चाहिए और अब अगर वह एक ही बार में कच्चा खाना खाना शुरू कर दे तो उसे नुकसान हो सकता है। दूसरे शब्दों में, यदि हमने किसी मोटर-कार में एक निश्चित समय के लिए गंदा और घटिया पेट्रोल भरवाया है, तो इंजन इसका आदी हो चुका होगा और गंदे पेट्रोल के स्थान पर स्वच्छ ईंधन लेने पर इंजन क्षतिग्रस्त हो सकता है।

सबसे पहले, कुछ हज़ार वर्षों की अवधि उन अरबों वर्षों की तुलना में कुछ भी नहीं है, जिसके दौरान, अपने पूर्वजों के साथ, मनुष्य विशेष रूप से कच्चे भोजन पर रहता था और विकसित हुआ था। इसके अलावा, वास्तव में, मनुष्य पके हुए भोजन का आदी नहीं हुआ है, यह बीमारियों के अस्तित्व से साबित होता है, जो गायब हो जाते हैं और जब मनुष्य कच्चे पोषण का सहारा लेता है तो जीव अपने सामान्य कार्यों में लौट आता है।

यह सत्य है कि विकास के नियमों के अनुसार हमारा जीव अनुकूलन करने का प्रयास करता है इसे प्राप्त होने वाले भोजन के अनुसार ही, लेकिन उस तरीके से नहीं जैसा कि कुछ लोग कल्पना करते हैं। भोजन के वे पोषक तत्व जो जटिल प्रक्रियाओं और कोशिकाओं के विशिष्ट प्रमुख कार्यों के लिए आवश्यक हैं, आग के प्रभाव में आसानी से नष्ट हो जाते हैं। इसलिए

जिन खाद्य पदार्थों को पकाकर खाने वाले पौष्टिक मानते हैं उनमें उन आवश्यक घटकों की कमी होती है, लेकिन इसके बजाय उनमें प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट की प्रचुर आपूर्ति होती है, जो कोशिकाओं की मांग से कई गुना अधिक होती है।

उन पोषक घटकों से लगातार वंचित रहने के कारण जो उनके उच्च कार्यों के निर्वहन के लिए आवश्यक हैं, कोशिकाएं या तो अपना पूर्ण विकास और विशेषज्ञता प्राप्त नहीं कर पाती हैं या, एक बार उन्हें प्राप्त करने के बाद, बाद में उन कार्यों को करने की अपनी क्षमता खो देती हैं। कई वर्षों के अभाव और सहनशक्ति के बाद, एक दिन ऐसा आता है जब कई अरब कोशिकाओं में से एक, जो अपनी शेष क्षमताओं से वंचित हो जाती है, अंततः उन तंत्रों से मुक्त हो जाती है जो कोशिकाओं के विकास को सीमित करते हैं। फिर वे स्वयं को सामुदायिक जीवन से अलग कर लेते हैं, स्वायत्त हो जाते हैं और उन ऊतक-निर्माण सामग्रियों को लालचपूर्वक खा लेते हैं जो बड़ी मात्रा में अंतर-कोशिकीय द्रव में तैरते हैं, जिन्हें सामान्य कोशिकाओं द्वारा उनकी आवश्यकताओं से बहुत अधिक होने के कारण अस्वीकार कर दिया जाता है, और जिन्हें गर्व होता है। गैस्ट्रोलैट्रस जीवविज्ञानियों द्वारा प्रशंसा की गई - प्रोटीन (विशेष रूप से पशु प्रोटीन), वसा और सभी नाइट्रोजनयुक्त पदार्थ। उसके बाद वे खतरनाक गति से बढ़ते हैं, लापरवाह और उद्दंड, और अव्यवस्थित तरीके से बढ़ते हुए एक भयानक समूह, एक नया जीवित प्राणी बनाते हैं, जो अपने विकास के दौरान अपने आस-पास की हर चीज को वश में कर लेता है, नष्ट कर देता है और अंत में एक अच्छे दिन उस अद्भुत भवन, मानव शरीर को गिरा देता है। उस नए जीव का नाम है कैंसर. यह पके हुए भोजन की सच्ची संतान है, यह इस बात का जीवंत प्रमाण है कि कोशिकाएं किस प्रकार भोजन की संरचना के अनुरूप ढल जाती हैं।

उपभोग करना।

जब पहली बार जीवन हमारे ग्रह पर प्रकट हुआ, तो प्रकृति उसके अधीन थी केवल सबसे प्राथमिक निर्माण सामग्री (प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट), जिससे यह पहला एकल-कोशिका जीव बनाने में सफल रहा। जिस प्रकार एक सिलेंडर, एक उपकरण या एक छोटे से हिस्से को जोड़कर एक इंजीनियर अपने कारखाने में एक नया कार्य जोड़ता है, उसी प्रकार बाद में अपनी निर्माण सामग्री (वनस्पति निकायों) में एक नया घटक जोड़कर, प्रकृति जानवरों के अंगों में एक नया कार्य जोड़ती है। इस कठिन कार्य ने प्रकृति को अरबों वर्षों तक व्यस्त रखा है, इस अवधि के दौरान इसने एक सामान्य जीवाणु से लेकर कच्चे माल तक का विकास किया है।

जिन फलों को हम आज जानते हैं, और उन वनस्पति कच्चे माल की एजेंसी के माध्यम से, लेकिन
साथ ही उनके विकास के साथ, इसने एककोशिकीय पशु जीव विकसित किया है जिसे उसने एक अद्भुत जानवर
में बनाया था।

दुर्भाग्य से, आग की खोज के बाद, मनुष्य का प्राकृतिक विकास रुक गया है और, इससे भी बदतर, यह
विशाल गति से प्रतिगामी हो रहा है। आग और सभ्य मनुष्य द्वारा आविष्कृत अध:पतन के अन्य हास्यास्पद साधन
उन सभी श्रेष्ठ पोषक गुणों को नष्ट कर देते हैं जो प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में और परिणामस्वरूप पशु कोशिकाओं
में अरबों वर्षों से संग्रहीत हैं, और उन्हें उनके आदिम स्वरूप में लौटा देते हैं, लेकिन सबसे बड़ी परिश्रम के साथ वे
आपूर्ति करते हैं सबसे आम निर्माण सामग्री जो उन कोशिकाओं के लक्ष्यहीन विकास को सुनिश्चित करने
का काम करती है। कैंसर कोशिकाएं उन आदिम कोशिकाओं के सच्चे नमूने हैं। अदूरदर्शी जीवविज्ञानियों
के लिए शरीर की निर्माण सामग्री प्रोटीन हैं, अर्थात् एक बहुत ही सामान्य संरचना के मात्र पत्थर और ईंटें। उन्हें
विभिन्न प्रकार के मोर्टार और कई विवरणों में कोई दिलचस्पी नहीं है जो एक जटिल कारखाने के निर्माण के लिए
अपरिहार्य हैं, और जो बीफ़स्टीक या बारबेक्यू में मौजूद नहीं हैं।

अपनी अर्मेनियाई पुस्तक के दूसरे खंड में, मैंने लगभग समर्पित कर दिया है
कैंसर की उत्पत्ति की समस्या की जांच के लिए 300 पृष्ठ।
इस उद्देश्य के लिए, मैंने प्रसिद्ध अमेरिकी साइटोलॉजिस्ट ईवी काउड्री के "कैंसर सेल्स" (1955) नामक एक
महत्वपूर्ण ग्रंथ की समीक्षा की है, जो इस विषय पर किए गए विभिन्न अध्ययनों में सबसे विस्तृत है और
जिसमें सभी महत्वपूर्ण अध्ययन, डेटा एकत्र किए गए हैं। राय और निष्कर्ष जो कई प्रसिद्ध वैज्ञानिकों द्वारा
प्रकाशित किए गए हैं। स्वयं साइटोलॉजिस्टों द्वारा प्राप्त अनुसंधान डेटा के आधार पर, मैंने निर्णायक रूप से
साबित कर दिया है कि कैंसर कोशिकाएं बेहतर पोषक घटकों की कमी और उन सामान्य निर्माण
सामग्री की अधिकता से उत्पन्न होती हैं जो कोशिकाओं के लक्ष्यहीन विकास को प्रोत्साहित करती हैं।

पके हुए भोजन की लत सबसे खतरनाक है
फैलाया

पाठक को स्वाभाविक रूप से आश्चर्य हो सकता है कि इतने सारे प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों और प्रोफेसरों में से कोई भी इन सरल सत्यों को क्यों नहीं देखता है और कोई भी हमें यह क्यों नहीं बताता है कि पका हुआ भोजन खाने की आदत अप्राकृतिक और खतरनाक है। कारण यह है कि सारी मानव जाति भोजन की आदी है और भोजन की लत ने सभी को अंधा बना दिया है। किसी को यह एहसास नहीं है कि पका हुआ खाना एक बुराई है और यह वास्तव में सभी बुराइयों में सबसे भयानक है। यह केवल एक प्रकार के पदार्थ के लिए लालसा नहीं है, बल्कि हजारों पदार्थों (और उस पर कितने "अद्भुत," "वांछनीय" पदार्थ!) के लिए किसी की प्रचंड लालसाओं का योग है। इसके अलावा, अदूरदर्शी पके हुए खाने वाले खाद्य पदार्थों के अधीन होने वाली अशुद्धियों की बहुलता में समृद्धि और उत्कृष्टता देखते हैं, जबकि यह अशुद्धियों की बहुलता ही है जो अनेक हानियों को जन्म देती है, जिसका वास्तविक प्रतिबिंब देखा जा सकता है दुनिया में व्याप्त विभिन्न प्रकार की बीमारियों में।

मनुष्य उन पदार्थों का आदी हो जाता है जिनमें जहर होता है, जैसे चाय, कॉफी, कोको, तम्बाकू, शराब, अफीम, कोकीन, मॉर्फिन, आदि। उन पदार्थों के लिए तीव्र लालसा मानव जीव में एकत्रित जहर से प्रेरित होती है। पकाए गए खाद्य पदार्थ बड़ी संख्या में जहर पैदा करते हैं, जो समय के साथ, जीव के विभिन्न हिस्सों में जमा हो जाते हैं, जैसे कि नसों और केशिकाओं की दीवारों पर, जोड़ों के बीच, वसा कोशिकाओं के केंद्र में और अन्य जगहों पर। जिस प्रकार हेरोइन के लिए नशे की लत वाले व्यक्ति की लालसा उसके शरीर की सामान्य शारीरिक आवश्यकताओं से उत्पन्न नहीं होती है, उसी प्रकार पके हुए भोजन के लिए पकाए खाने वाले की इच्छा, उसकी भूख की भावना, उसके जीव की सामान्य मांग नहीं है; बल्कि यह उसकी लत की मांग है. यह उन आवेगों की अभिव्यक्ति है जो मानव जीव में एकत्रित जहर से प्रेरित होते हैं; यह शरीर में व्याप्त बीमारियों की मांग है, मनुष्य के सबसे बड़े दुश्मन की पुकार है।

वह भयानक बुराई प्रत्येक मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती है अपने माता-पिता द्वारा, पालने से ही। यही कारण है कि जिस क्षण बच्चा ध्यान देना शुरू करता है और बात करना शुरू करता है, भोजन की लत पहले से ही उस पर मजबूत पकड़ बना चुकी होती है और उस क्षण से लेकर अपने जीवन के अंत तक वह पके हुए भोजन को ही अपना सामान्य आहार और अपनी तीव्र लालसा मानता है।

इसके लिए उसकी शारीरिक मांग; यही वह चीज़ है जिसे वह वास्तविक भूख समझने की भूल करता है।

पके हुए भोजन की मांग भूख नहीं है

जब एक पका हुआ खाने वाला विशेष रूप से प्राकृतिक खाद्य पदार्थ, जैसे अखरोट, अनाज, कच्चे फल और सब्जियां खाने की कोशिश करता है, और उसे किसी भी प्रकार के कच्चे भोजन की कोई भूख नहीं होती है, तो उसके जीव की प्राकृतिक मांगें उस समय पूरी तरह से पूरी हो जाती हैं और वह पूरी तरह से तृप्त है। लेकिन इसके बावजूद, भले ही उसे पहले से ही अपनी सामान्य दैनिक आवश्यकताओं से कई गुना अधिक भोजन लेना चाहिए था, फिर भी वह ऐसा व्यवहार करता है जैसे कि उसने कुछ भी नहीं खाया है और अत्यधिक मसालेदार, समृद्ध और स्वादिष्ट मांस के व्यंजन की बड़ी मांग महसूस करता है। यह अब भूख नहीं है. यह उन जहरों के कारण होने वाली जलन है जो शरीर में जमा हो गए हैं और जो अब ताजा जहर की मांग करते हैं। यह उस राक्षस की चीख है जो वहां फैला हुआ है और मानव जीव को टुकड़े-टुकड़े करने के लिए नए उपकरणों की मांग कर रहा है। विवेकशील, मजबूत इरादों वाला कच्चा खाने वाला दिन-ब-दिन उस चीख को उसकी पूरी तीव्रता के साथ सुनता है, लेकिन वह अपनी पूरी आत्मा से इसे नजरअंदाज कर देता है और रत्ती भर भी रियायत नहीं देता है।

पका हुआ भोजन मानव अंगों को काम करने के लिए मजबूर करता है उनकी सामान्य क्षमता से तीन से चार गुना

सभी मानव अंगों में प्राकृतिक आरक्षित ऊर्जा का भंडार होता है।
आमतौर पर, वे अपनी संभावित क्षमता के एक चौथाई पर काम करते हैं, अपनी शेष ऊर्जा को बाद में किसी विशेष आपात स्थिति में या बुढ़ापे के दौरान उपयोग के लिए रखते हैं। इस प्रकार, "सामान्य" परिस्थितियों में हृदय की नाड़ी की दर 70- होती है।
72 बीट प्रति मिनट (जबकि कच्चे खाने वाले की धड़कन केवल 58-62 होती है), जिसे असाधारण परिस्थितियों में 200 बीट प्रति मिनट से अधिक तक बढ़ाया जा सकता है।
फिर, सामान्य श्वसन के दौरान 500 सीसी हवा फेफड़ों के अंदर और बाहर जाती है, लेकिन एक विशेष श्वसन प्रयास से हम 3700 सीसी तक हवा को प्रेरित कर सकते हैं।

कच्चा खाने वाला अपने पाचन अंगों का एक-चौथाई उपयोग करता है उनकी संभावित क्षमता, जिसके परिणामस्वरूप उसके अंग कभी भी अतिभारित या थके हुए नहीं होते हैं। दूसरी ओर, पका हुआ खाने वाला वातानुकूलित सजगता के माध्यम से अपनी भूख को उत्तेजित करने के बाद चिड़चिड़ा हो जाता है

मसालों, ऐपेरिटिफ़्स और अन्य बेतुके उत्तेजक पदार्थों से उसका पेट इस हद तक भर जाता है कि पाचन अंगों को अपनी सभी आरक्षित ऊर्जाओं को क्रिया में लाने के लिए मजबूर होना पड़ता है और फिर भी वे उन पर रखी गई मांग को पूरा करने में असमर्थ होते हैं। जहां मनुष्य को घृणित भोजन को उसी माध्यम से वापस करने के लिए मजबूर किया जाता है जिस माध्यम से उसने उसे भेजा था या उसे रेचक के साथ अपनी आंतों से बाहर निकालने के लिए मजबूर किया जाता है। हैरानी की बात यह है कि इस तरह की उबकाई पैदा करने वाली कई हरकतों को पका-पकाया खाने वाला अजीब नहीं मानता।

पाचन अंगों पर अत्यधिक भार पड़ने से बहुत सारे सहायक अंग भी काम करने लगते हैं, जैसे हृदय, यकृत और गुर्दे।
इन अंगों द्वारा किया जाने वाला अतिरिक्त कार्य जल्द ही उन्हें थका देने और समय से पहले ही कार्य से बाहर कर देने का प्रभाव डालता है। इसलिए, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि परिणामस्वरूप किसी व्यक्ति का जीवन कई बार छोटा हो जाता है। भोजन का आदी व्यक्ति अनुपयोगी, हानिकारक तथा विषैले पदार्थों को खाकर अपनी लालसाओं को तृप्त करता है, अपने पेट की क्रिया को पंगु बना देता है तथा अपने लिए संतुष्ट होने का भ्रम पैदा करता है, जबकि वास्तव में उसकी कोशिकाएं आवश्यक पोषक तत्वों की कमी के कारण भूख से कराह रही होती हैं। . कच्चा खाने वाले का पेट हमेशा आराम में रहता है, भले ही वह आम तौर पर खाली होता है, लेकिन उसका शरीर वास्तव में सही अर्थों में भरा और संतुष्ट होता है।

जब एक पका हुआ खाने वाला कच्चा खाना खाने का फैसला करता है, तो पहले तो वह कभी भी संतुष्ट महसूस नहीं करता है, चाहे वह कितना भी खा ले। आम तौर पर ख़ुश महसूस करने के बजाय, खाने-पीने के आदी लोग उस स्थिति से असंतुष्ट महसूस करते हैं। उनकी राय में, उनकी निरंतर भूख का कारण इस तथ्य में निहित है कि वे जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उनका पोषण मूल्य कम है और पोषण के रूप में बेकार हैं। यह एक भयानक ग़लतफ़हमी है. इसके विपरीत, वे खाद्य पदार्थ पौष्टिक और पूरी तरह से संतुलित दोनों हैं। मानव कोशिकाएं उनकी अनुपस्थिति से वर्षों तक पीड़ित रही हैं। मानव पाचन अंगों की क्षमताएं पूरी तरह से उनकी संरचना और उनके घटकों की व्यवस्था से मेल खाती हैं। यही कारण है कि पेट ख़ुशी से उन खाद्य पदार्थों का स्वागत करता है, उन्हें तुरंत नरम कर देता है और उन्हें बिना किसी देरी के आंतों में भेज देता है, जबकि कोशिकाएं अपनी बारी में, भुखमरी के कारण क्षीण और कमजोर हो जाती हैं, उन मूल्यवान पदार्थों को उत्सुकता से अवशोषित करती हैं और बार-बार अधिक की मांग करती हैं और उनमें से अधिक।

रोगग्रस्त कोशिकाएँ ठीक हो जाती हैं, क्षीण कोशिकाएँ स्वस्थ हो जाती हैं, निष्क्रिय अपनी जीवन शक्ति पुनः प्राप्त कर लेती हैं। दूसरी ओर, भूख से वसा कोशिकाएं पिघलने लगती हैं, जहर का संचय धीरे-धीरे गायब हो जाता है और अतिरिक्त पानी शरीर से बाहर निकल जाता है। तब सामान्य, सक्रिय कोशिकाएँ उन सुस्त कोशिकाओं का स्थान ले लेती हैं जो आलस्य और निष्क्रियता से मोटी हो गई थीं। शरीर का वज़न तेजी से कम होना पुनः स्वस्थ और जोशपूर्ण होने का एक निश्चित संकेत है।

इस तथ्य से मनुष्य का हृदय हर्ष और प्रसन्नता से भर जाना चाहिए। क्योंकि वे पोषक तत्व तुरंत उसके पूरे शरीर में फैल जाते हैं और उसे स्वास्थ्य, शक्ति, जोश और ऊर्जा प्रदान करते हैं। यह उसके जीवन में पहली बार है कि यद्यपि उसके सभी अंगों और ग्रंथियों को पोषण की प्रचुर आपूर्ति मिलती है, फिर भी वे आराम और सहजता से काम करने में सक्षम हैं। भले ही उस दिन, वह अपने शरीर की आवश्यकता से अधिक मात्रा में कच्चा भोजन लेता है, या उसकी आंतें और कोशिकाएं इसे अवशोषित करने में सक्षम हैं, उसका पेट इसे अस्वीकार नहीं करेगा, न ही यह उसमें मतली की भावना पैदा करेगा, जिससे उसे परेशानी होगी। इसे हिंसा और बल से बाहर निकालो। उसकी सामान्य आवश्यकता से अधिक खाद्य पदार्थ पेट में रहकर सड़न पैदा नहीं करेंगे; वे जहर में परिवर्तित नहीं होंगे या पाचन संबंधी कोई विकार नहीं लाएंगे। इसके बजाय, पाचन से गुजरे बिना वे तुरंत पेट से आंतों में चले जाएंगे और फिर उसी दिन मल के साथ शरीर छोड़ देंगे, जिससे जीव को कोई नुकसान नहीं होगा। इस प्रकार, उसका पेट हमेशा हल्का रहेगा, जबकि उसकी आंतें और उसका रक्त पूरी तरह से संतुलित पोषक तत्वों से भरा रहेगा।

फिर ऐसे क्षण में, उसे पके हुए भोजन के कुछ निवाले खाने का प्रयास करने दें। उसका पेट क्रोधपूर्वक उन अजीब और अवांछित पदार्थों को अस्वीकार कर देगा। उसके तालू को मिलने वाले अत्यधिक आनंद के बावजूद, वे निवाले लंबे समय तक उसके पेट में पड़े रहेंगे, वे उसकी भूख को बंद करने के लिए एक अवरोधक के रूप में कार्य करेंगे और उसकी पाचन गतिविधियों के सामान्य पाठ्यक्रम को पंगु बना देंगे। लेकिन पका हुआ खाने वाला उस स्थिति से काफी संतुष्ट और खुश है, क्योंकि उसने अपने जुनून को संतुष्ट कर लिया है, उसने अपना पेट भर लिया है और अब "भरा हुआ" है। जो व्यक्ति कच्चा खाने के मूल्य को समझता है वह उस स्थिति से डरता है। वह पूरी तरह से समझता है कि यह कच्ची वनस्पति पोषक तत्व हैं जो शरीर को पोषण देते हैं, जबकि मृत लाशें

आग से निकलने वाले पदार्थ मात्र ईंधन हैं, और विभिन्न जहरों और बीमारियों के स्रोत हैं।

मानव पोषण में जीवित कोशिकाएँ शामिल होनी चाहिए मृत कोशिकाओं की लाशें नहीं

पूर्णतः संतुलित खाद्य पदार्थों में जीवित कोशिकाएँ होती हैं। अब वनस्पति पिंड धरती छोड़ने के बाद भी लंबे समय तक जीवित रहते हैं। गुलाब की कली फूलदान में खिलती रहती है, जबकि दाने एकत्रित होने के वर्षों बाद रोपे जाने पर उगते हैं। लेकिन मारे गए जानवरों की कोशिकाएं या उनके शरीर से चुराए गए दूध की कोशिकाएं तुरंत मर जाती हैं, और फिर वे विघटित होने लगती हैं और जहर में बदल जाती हैं, जबकि पकाने से वे वास्तव में किसी भयानक चीज में बदल जाती हैं। पशु प्रोटीन को वनस्पति प्रोटीन से बेहतर मानना निर्णय की सबसे दुर्भाग्यपूर्ण त्रुटि है, जो मांस-पूजक जीवविज्ञानियों की अदूरदर्शिता का स्पष्ट प्रमाण है। यदि हम स्वीकार करते हैं कि पशु जीव वनस्पति प्रोटीन को स्थानांतरित करता है और उन्हें पूरी तरह से संतुलित पोषक तत्वों में बदल देता है, तो लोमड़ी, भेड़िये, कुत्ते, बिल्ली और बाघ जैसे जानवरों का मांस जो ऐसे "पूरी तरह से संतुलित" प्रोटीन पर भोजन करते हैं, का होना चाहिए उच्चतम पोषक मूल्य; जबकि ऐसे जानवरों के मांस का जहरीला चरित्र इतना स्पष्ट है कि सबसे समर्पित मांस का शौकीन भी इसे खाने की हिम्मत नहीं करता है।

वे जीवविज्ञानी जो अपनी व्यक्तिगत अभिरुचि से प्रेरित होते हैं मांस में विशेष लाभों की तलाश करें, तथाकथित अपूरणीय अमीनो एसिड की खोज में इस अधिनियम पर ध्यान नहीं दिया गया है कि वे अमीनो एसिड जानवरों द्वारा खाए जाने वाली सबसे आम घास से बनते हैं, विज्ञान के किस नियम के अनुसार गाय के जीव में क्षमता होती है सबसे घटिया खरपतवारों और घासों से अमीनो एसिड बनाते हैं, लेकिन मनुष्य के जीव के पास उच्चतम पोषक गुणवत्ता वाले वनस्पति खाद्य पदार्थों से समान यौगिक तैयार करने का साधन नहीं है?

लाखों भारतीय मांस से मिलने वाले अमीनो एसिड के बिना कैसे रह रहे हैं?

अदूरदर्शिता चिकित्सा का सबसे बड़ा दोष है विज्ञान

पके हुए भोजन के आदी जीवविज्ञानियों की सबसे बड़ी गलती यह उनकी अदूरदर्शिता है. वे उन नुकसानों के प्रति अपनी आँखें बंद कर लेते हैं जो छोटे दिखाई देते हैं और उन गंभीर परिणामों की भविष्यवाणी नहीं करते हैं जो देर-सबेर नगण्य कारणों से उत्पन्न होते हैं। आइए हम अपने कथन को कुछ उदाहरणों द्वारा स्पष्ट करें। पका हुआ भोजन, विशेषकर मांस के व्यंजन, ज़हर से भरे होते हैं। अब, कोई भी उस दीर्घकालिक विषाक्तता पर ध्यान नहीं देता है जो हर समय अदृश्य रूप से चलती रहती है और यहां तक कि जब इस तरह के विषाक्तता के परिणामस्वरूप यकृत, हृदय या गुर्दे समय पर क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, तो स्थिति अज्ञात कारणों से होती है। जब विषाक्तता अभी भी गंभीर है और दस्त और उल्टी के साथ है, तो इसे गैस्ट्रिक विकार माना जाता है। जहर देने से वे केवल उस स्थिति को समझते हैं जो पूरे जीव को प्रभावित करती है और पीड़ित को तत्काल मृत्यु की धमकी देती है। इस तरह न जाने कितने निर्दोष लोगों की जान ले ली जाती है!

मनुष्य उस गंदगी को नहीं देख पाते जो प्रतिदिन भोजन के माध्यम से उनकी धमनियों और शिराओं में प्रवेश करती है और जब वह वाहिकाओं की दीवारों पर परत दर परत जम जाती है, उनके मार्ग को संकीर्ण कर देती है और एक दिन अचानक रक्त संचार बंद कर देती है, संक्षेप में -दृष्टिहीन लोग इस घटना को "अप्रत्याशित" मानते हैं।

लाखों टन की क्षमता वाले विशाल बांध की ओर बढ़ रहे भारी बाढ़ के पानी के दबाव पर लोगों को ध्यान नहीं जाता है। लेकिन जब वह बांध लंबे समय तक उस बाढ़ के पानी के प्रभाव से लड़खड़ाता हुआ अंततः ढह जाता है, तो उसके अंतिम टूटने का कारण उस पत्थर को बताया जाता है जो एक छोटे बच्चे द्वारा गलती से उस पर फेंक दिया गया था। हम पहले ही देख चुके हैं कि कच्चा खाने वाला कैंसर के कारणों के बारे में क्या सही धारणा रखता है। इसके विपरीत, पके हुए भोजन के आदी शोध वैज्ञानिकों द्वारा हमें प्रस्तुत किए गए 400 "कार्सिनोजेनिक एजेंट", जिनमें यांत्रिक जलन और सिगरेट से जलने जैसी वस्तुएं शामिल हैं, का बच्चे द्वारा फेंके गए पत्थर से अधिक कोई मूल्य नहीं है।

प्रत्येक अंग में लाखों कोशिकाएँ होती हैं जिनके सम्मिलित परिश्रम से उस अंग का कार्य चलता है। जब उन कोशिकाओं पर थोपे गए पोषण में कुछ आवश्यक घटकों की कमी हो जाती है, तो कोशिकाएं अपनी जीवन शक्ति खोने लगती हैं और अनुपयोगी हो जाती हैं। ऊर्जा भंडार अब मैदान में आते हैं, लेकिन वे भी जल्द ही समाप्त हो जाते हैं। जब तक अंग किसी न किसी तरह अपना कार्य करता रहता है, अदूरदर्शी लोग लाल बत्ती नहीं देखते हैं; लेकिन जब आख़िरकार वह अपनी गतिविधियों में पिछड़ जाता है, तो वे कहते हैं कि फलां अंग बीमार है और दवा का सहारा लेना होगा। लेकिन, क्या यह संभव है कि एक छोटी सी गोली या ज़हर की एक खुराक कभी भी वर्षों से आग पर जलाए गए खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों की जगह ले सकती है और विकलांग कोशिकाओं को विशेष कार्य के लिए उनकी खोई हुई क्षमता लौटा सकती है?

कई दिनों तक आहार नाल में पड़े रहने के बाद, मांस, अंडे, मक्खन और पनीर के ढेर सड़ जाते हैं और आंतों में सूजन पैदा करते हैं, जिसका सबसे आम लक्षण दस्त है। लेकिन जब किसी बच्चे में वास्तव में दस्त के लक्षण दिखाई देते हैं, तो सारा दोष मल में दिखाई देने वाले कुछ फलों के छिलकों पर डाल दिया जाता है। कोई यह नहीं पूछता कि फलों के छिलके बच्चे की आंतों में सूजन कैसे पैदा कर सकते हैं, जब वे बिना किसी सड़न या सड़न के शरीर में प्रवेश के कुछ घंटों के भीतर ही शरीर छोड़ देते हैं। पूरी त्रासदी इस तथ्य से उत्पन्न होती है कि लोग अंडे, मांस, मक्खन और शहद को सामान्य और आवश्यक खाद्य पदार्थ मानते हैं, लेकिन फल को गौण मानते हैं, जिसे या तो खाया जा सकता है या नहीं खाया जा सकता है। कभी-कभी, बच्चों को फल खाने से मना करना भी आवश्यक माना जाता है ताकि "उनका पेट खराब न हो।"

पकाकर खाने वाले के वजन को अच्छे स्वास्थ्य का मानदंड नहीं माना जा सकता।

मोटापा सबसे खतरनाक बीमारी है

जब तक मानव जीव किसी अप्राकृतिक चीज़ का विरोध करने में सक्षम है
आहार और इसके विरुद्ध अपने संघर्ष को जारी रखने के लिए, विभिन्न शिकायतें सामने आती हैं, जैसे भूख न लगना, अपच, गैस्ट्राइटिस और पेट के अन्य विकार, कोलाइटिस, इत्यादि। ये सभी जीव के हर साधन का उपयोग करने के संघर्ष की बाहरी अभिव्यक्ति हैं

अप्राकृतिक आहार के हानिकारक प्रभावों को बेअसर करने और इसके द्वारा उत्पादित जहरीले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए निपटान। रोगी का वजन कम होने लगता है और फिर वे उसे "पौष्टिक" भोजन देकर उसे मजबूत बनाने की कोशिश करते हैं। जिस दिन जीव अंततः हार जाता है और उसका संघर्ष समाप्त हो जाता है, मनुष्य या तो इस दुनिया को अलविदा कह देता है या, इसके विपरीत, उसकी भूख बढ़ जाती है और वह अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के लिए, अच्छी तरह से पचाने के लिए, वजन बढ़ाने के लिए, बेतहाशा खाना शुरू कर देता है। और ताकत।" दूसरे शब्दों में, उस दिन मानव जीव अपना संघर्ष त्यागकर स्वयं को अप्राकृतिक आहार के प्रति "अनुकूलित" कर लेता है और मानव की सबसे खतरनाक बीमारियों में से एक - अप्राकृतिक मोटापा - की नींव पड़ जाती है।

अप्राकृतिक आहार के दबाव के वशीभूत होकर, शरीर को अपने आप को समायोजित करने और ऐसे आहार से उत्पन्न विभिन्न हानिकारक पदार्थों को शरीर में प्रवेश करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। इसके बाद जमाव वसा, यूरिक एसिड और उसके डेरिवेटिव, कोलेस्टरिन, सामान्य नमक, अतिरिक्त तरल पदार्थ, पथरी, सिरस संरचनाएं, ट्यूमर, निष्क्रिय और परजीवी कोशिकाओं, बहुकेंद्रीय विशाल कोशिकाओं (पॉलीकार्योसाइट्स), बड़े आकार के नाभिक वाली कोशिकाओं (मेगाकार्योसाइट्स) आदि से बनते हैं। कभी-कभी ये कोशिकाएं सामान्य कोशिकाओं से कई सौ गुना आकार की हो जाती हैं, लेकिन उनमें कोई उपयोगी कार्य करने की क्षमता नहीं होती।

वे सभी राक्षसियाँ मनुष्य में निर्माण करने के लिए शरीर में एकत्रित होती हैं स्वास्थ्य और शक्ति का भ्रम, जबकि वास्तव में वह धीरे-धीरे क्षीणता से ग्रस्त है। उसकी मांसपेशियाँ पतली और कमज़ोर हो जाती हैं, उसकी विशिष्ट और सक्रिय कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है, और उसके अंग बेकार हो जाते हैं। वे "हृष्ट-पुष्ट", "मजबूत" पुरुष जिनके उभरे हुए पंजे, मोटी मोटी भुजाएँ, फूले हुए हाथ और चर्बी की लटकती परतें हैं, जिनसे हमारी दुनिया भरी हुई है, वास्तव में, त्वचा से ढके कंकाल हैं। उनमें से प्रत्येक ने अपनी कमजोर और क्षीण मांसपेशियों को एक मोटी भेड़ के साथ लाद दिया है, जिसे वह मुफ्त में खिलाता है और हर जगह अपने साथ ले जाता है। लेकिन, यह कहना अजीब है कि ऐसे लोग लगातार अपने स्वास्थ्य, जोश और ताकत का घमंड करते हैं।

उन्हें अपने कद पर इतना गर्व है कि, जब भी बातचीत में इसका जिक्र किया जाता है, तो वे लकड़ी छू लेते हैं या, पूर्व में, रोने लगते हैं; कहीं ऐसा न हो कि वे अपने पोषित वजन का एक कण भी कम कर दें। ऐसी निंदनीय अदूरदर्शिता के उदाहरणों से एक दर्जन पुस्तकें भरी जा सकती हैं।

कोई भी दवा आग में नष्ट हुए कच्चे माल की जगह नहीं ले सकती

सामान्य उपयोग में आने वाली सभी औषधियाँ रोगसूचक होती हैं। दूसरे शब्दों में, वे रोगी को अस्थायी राहत देने या रोग के लक्षणों को छिपाने के लिए उपशामक के रूप में कार्य करते हैं। किसी भी स्थिति में वे खाना पकाने के बर्तनों और कड़ाही में नष्ट हो गए कच्चे पोषक तत्वों की जगह नहीं ले सकते। कई महान वैज्ञानिक दवाओं के प्रयोग पर सख्ती से रोक लगाते हैं। इंग्लैंड में, अंग्रेज़ लोगों के संपन्न तबके के एक बड़े हिस्से पर साढ़े चार साल तक चले श्रमसाध्य शोध के बाद, पेकहम जीवविज्ञानी इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि केवल नौ प्रतिशत आबादी ही इसका आनंद उठाती है। अच्छा स्वास्थ्य; शेष 91 प्रतिशत लोग बीमार थे, हालाँकि उनमें से अधिकांश को अपनी बीमारी के बारे में पता नहीं था। नैदानिक उपचार के बाद उनका निष्कर्ष यह था कि बिना किसी अपवाद के चिकित्सा के लिए चुने गए लगभग सभी विकारों पर उपचार का असर हुआ, लेकिन बाद में रोगियों के सामान्य स्वास्थ्य में उल्लेखनीय गिरावट देखी गई। इसका मतलब यह है कि दवाएं केवल बीमारी के लक्षणों को छिपाती हैं, जबकि वे जो नुकसान करती हैं वह पहले से ही कमजोर जीव में जुड़कर उसकी स्थिति को और भी बदतर बना देती है।

इसलिए, जो कोई भी यह चाहता है कि वह बीमार न पड़े या, यदि वह पहले से ही बीमार हो गया है, तो अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करे, उसे दवाओं पर अपनी आशा नहीं लगानी चाहिए; बल्कि उसे अप्राकृतिक भोजन और नशीली दवाओं के सेवन से बचना चाहिए, और कच्चा-खाकर प्रकृति के नियमों के अनुसार रहना चाहिए!

यह सच्चा, सुरक्षित और वैज्ञानिक तरीका है, जबकि बिरचर-बेनर को उद्धृत करने के लिए ड्रग थेरेपी केवल "धोखा और चालाकी" है। मेरी राय में, इसे अधिक उचित रूप से भ्रम और आत्म-धोखा कहा जा सकता है। नीत्शे ने नशीली दवाओं को "कोड़े की मार" कहा है। डॉक्टर आसानी से अपने अस्पताल के मरीजों को दो समान समूहों में विभाजित करके, एक समूह का दवाओं और पके हुए भोजन के माध्यम से, दूसरे का शुद्ध रूप से कच्चे खाने वाले आहार से इलाज करके, और फिर दोनों परिणामों की तुलना करके मेरे बयानों की सच्चाई को आसानी से समझ सकते हैं। एक दूसरे के साथ। यह बुनियादी और निर्णायक परीक्षण है, अन्यथा कच्चा खाने के खिलाफ हर तर्क कम से कम मूल्य या महत्व के बिना बना रहेगा। आइए हम रोगसूचक औषधि चिकित्सा के कुछ उदाहरणों द्वारा अपने कथनों को स्पष्ट करें।

दर्द एक चेतावनी संकेत है कि शरीर खतरे में है, मदद के लिए हमारे जीव की पुकार। लेकिन इस खतरे को खत्म करने के बजाय हम उन नसों को निष्क्रिय कर देते हैं जो इस खतरे की अनुभूति हमारे मस्तिष्क तक पहुंचाती हैं और जहर की खुराक देकर उनकी आवाज को खामोश कर देते हैं। इस बीच, बीमारी अपना अपरिहार्य रूप ले लेती है, जो अब दवाओं के हानिकारक प्रभावों से बढ़ जाती है।

एक और उदाहरण देने के लिए: जब हमारी धमनियों के मार्ग अशुद्धियों से भरकर संकीर्ण हो जाते हैं, तो हृदय को शरीर में रक्त संचार करने के लिए अधिक बल का उपयोग करना पड़ता है और परिणामस्वरूप रक्तचाप बढ़ जाता है। लेकिन उन अशुद्धियों से हमारी रक्त वाहिकाओं को साफ करने के बजाय, हम केवल उन नसों को उत्तेजित करने के लिए जहर का उपयोग करते हैं जो उनके मार्गों को खींचने और चौड़ा करने में सक्षम हैं। जब तक जहर का प्रभाव रहता है, रक्त वाहिकाओं के माध्यम से अधिक स्वतंत्र रूप से बहता है और दबाव अस्थायी रूप से कम हो जाता है। हालाँकि, जैसे ही इसका प्रभाव समाप्त हो जाता है, वाहिकाएँ उपयोग की गई दवाओं के प्रभाव से और अधिक कमजोर होकर अपनी पूर्व स्थिति में लौट आती हैं।

ऐसी कोई दवा नहीं है जिसका जीव पर हानिकारक प्रभाव न पड़ता हो।
लेकिन हाल ही में इस विषय से संबंधित बहुत कम संख्या में प्रकाशन सामने आए हैं, जिनमें से एक है, "रिएक्शंस विद ड्रग थेरेपी" (1955), डॉ. हैरी एल. अलेक्जेंडर, क्लिनिकल मेडिसिन के एमेरिटस प्रोफेसर, वाशिंगटन यूनिवर्सिटी मेडिकल स्कूल द्वारा लिखित। , हमें बहुत सारी उपयोगी जानकारी देता है। बेशक, आम तौर पर दवाओं को केवल उन जटिलताओं और प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है जो पीड़ित को तुरंत मार देती हैं या गंभीर बीमारियों के रूप में सामने आती हैं। फिर भी उन हजारों जटिलताओं में से केवल एक ही वास्तव में दर्ज की जाती है; बाकी शाश्वत विस्मृति में रहते हैं।

यह स्थापित किया गया है कि 350,000 पदार्थों में से प्रत्येक
दवाओं की तैयारी के लिए उपयोग किया जाने वाला पदार्थ जटिलताएं पैदा करने में सक्षम है। लेकिन उनमें से सबसे खतरनाक हैं पेनिसिलिन, ऑरियोमाइसिन, स्ट्रेप्टोमाइसिन, पारा यौगिक, दवाओं का सल्फोनामाइड समूह, डिजिटलिस, टीके, सीरम, सिंथेटिक विटामिन (थियामिन, नियासिन, आदि), एटोफान, कोर्टिसोन, यकृत अर्क, इंसुलिन, एड्रेनालाईन और कई। आम उपयोग में आने वाली अन्य औषधियाँ।

इस प्रश्न पर सबसे अधिक सावधानी से विचार करना महत्वपूर्ण है।
सिंथेटिक विटामिन और कार्बनिक अर्क, जिनके द्वारा लोग रसोई में जलाए गए पोषक तत्वों और उनके उत्पादों को बदलना चाहते हैं, शरीर में उनके प्रवेश के बाद अक्सर पांच मिनट के भीतर बिजली की गति से एक व्यक्ति को मार देते हैं। 1951 में, 324 मिलियन और 1952 में, रसोई में जले हुए प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स को बदलने के लिए अकेले 350 मिलियन ग्राम पेनिसिलिन को मानव रक्त में इंजेक्ट किया गया था।

मानव शरीर में प्रवेश के बाद, दवाएं एनाफिलेक्सिस के माध्यम से, कभी-कभी पांच से दस मिनट के भीतर, हजारों लोगों को मार देती हैं, जबकि हजारों अन्य लोग कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं, जिनमें से हम नेटल-रैश, डर्मेटाइटिस, कांटेदार का उल्लेख कर सकते हैं। गर्मी, एक्जिमा, पुरपुरा, ब्रोन्कियल अस्थमा, पॉलीआर्थराइटिस, यकृत का सिरोसिस, पीलिया, नेफ्रैटिस, नेफ्रोसिस, अप्लास्टिक एनीमिया, सीरम बीमारी और खुजली।

लोग इन मौतों और बीमारियों के लिए दवाओं की जिम्मेदारी से आंखें मूंद लेना चाहते हैं और इसका दोष शरीर की अत्यधिक संवेदनशीलता पर मढ़ना चाहते हैं। लेकिन इस अति संवेदनशीलता का कारण क्या है, वे इस प्रश्न को चुपचाप टाल देते हैं।

मेरे गरीब बच्चे साल में कई बार ऐसी बीमारियों और त्वचा रोगों से प्रभावित होते थे। हम हमेशा उनके द्वारा खाए गए भोजन में दोष खोजने की कोशिश करते थे, जबकि डॉक्टरों ने जो नुस्खे के बंडल दिए थे, उन्होंने कभी भी उनके द्वारा निर्धारित दवाओं के खतरों के बारे में एक शब्द भी नहीं कहा। लाखों अन्य लोगों की तरह, हमारा मानना था कि दवाएँ केवल लोगों को ठीक करने के लिए हैं, उन्हें बीमार करने के लिए नहीं। एक बार मेरे दोनों बच्चे एक ही दिन पीलिया से पीड़ित होकर सो गये। हम आश्चर्यचकित रह गए, क्योंकि हम जानते थे कि पीलिया कोई संक्रामक रोग नहीं है जो उन दोनों को एक साथ प्रभावित कर सके। आज, मैं अपनी अंतरात्मा की पीड़ा को कम करने के लिए अन्य माता-पिता को ऐसे खतरों के प्रति सचेत करने के अलावा कुछ नहीं कर सकता।

आजकल यह देखकर दुख होता है कि कैसे सबसे खतरनाक दवाओं को मधुर गीतों और आकर्षक चित्रों के माध्यम से प्रतिदिन सेवन की जाने वाली लाभकारी चीजों के रूप में लोकप्रिय बनाया जाता है। वास्तव में, कुछ देशों में,

दवा और फार्मेसी को व्यावसायिकता और मुनाफाखोरी की बड़ी संस्थाओं में बदल दिया गया है।

कच्चा-खाने से तुरंत ही सभी प्रकार की दवाओं का उपयोग बंद हो जाएगा, क्योंकि बीमारियों के अभाव में स्वाभाविक रूप से दवाओं की कोई आवश्यकता नहीं होगी।
रोग खाद्य पदार्थों के पतन के उत्पाद हैं; इसलिए, हमारे आहार में सुधार करके ही उन पर विजय पाई जा सकती है। दवाओं के माध्यम से बीमारियों पर विजय पाने के हमारे सभी प्रयास बेहद खतरनाक, मूर्खतापूर्ण प्रयोग हैं जो विफलता के लिए अभिशप्त हैं। उनके दु:खद परिणाम पहले से ही हमारे सामने खड़े हैं।

नये-नये प्रकार के रोग निरंतर सामने आते रहते हैं; थोड़ा
बीमारियाँ अधिक गंभीर विकारों को जन्म देती हैं। परिणामस्वरूप पुरुष लगातार नए प्रकार के सीरम और टीके तैयार करते हैं, मजबूत और मजबूत एंटीबायोटिक दवाओं की खोज करते हैं और धीरे-धीरे त्रुटियों, जटिलताओं और आपदाओं के चक्रव्यूह में फंस जाते हैं।

चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अभूतपूर्व एवं बुनियादी परिवर्तन लाना होगा। सभी ईमानदार और जन-उत्साही डॉक्टरों को तुरंत उठना चाहिए और मानव कारखाने के लिए इच्छित अभिन्न कच्चे माल के विनाश को रोकने के लिए सक्रिय कदम उठाने चाहिए।

अदूरदर्शी लोगों की राय में कच्चा खाना इसके समान है
प्रागैतिहासिक मनुष्य के आदिम जीवन की ओर वापसी। वास्तव में, सभ्यता के लिए खाना पकाने और शोधन के कार्यों से बड़ा कोई अपमान नहीं है। कच्चा खाने वाला केवल सभ्यता की तथाकथित बीमारियों से उत्पन्न दुखों को भूल जाता है और सभ्यता द्वारा उसे प्रदान की गई तकनीकी प्रगति को मानव कच्चे माल की शुद्धता को नष्ट करने के साधन में बदलने से इंकार कर देता है। अन्यथा, वह टेलीफोन पर बात करने, हवाई यात्रा करने या अपने रेफ्रिजरेटर में अपने फल को ताज़ा रखने की सुविधा नहीं छोड़ते।

सदियों से मनुष्य इतने अंधे और अज्ञानी रहे हैं कि उन्होंने हमेशा पका हुआ भोजन खाने को एक प्राकृतिक क्रिया माना है। और अब, जब वे पहली बार कच्चा खाने के बारे में सुनते हैं, तो वे इसे कुछ अजीब और अजीब मानते हैं, जबकि वास्तव में यह खाना पकाने के माध्यम से प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का अपघटन है जो सबसे अधिक है

अप्राकृतिक, अजीब और विचित्र, और जिसे इतिहास में मनुष्य द्वारा की गई सबसे बड़ी मूर्खता के रूप में दर्ज किया जाना चाहिए।

पका हुआ भोजन और ड्रग थेरेपी इसमें अग्रणी हैं
मानव जाति पूर्ण विनाश की ओर

विशाल जानवरों की कई प्रजातियाँ एक समय इस धरती पर निवास करती थीं और फिर पूरी तरह से विलुप्त हो गईं। आजकल, मनुष्य अपने हाथों से ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ पैदा कर रहा है जो एक दिन उसे इस धरती से मिटा देंगी। खाद्य पदार्थों के अध:पतन की प्रक्रिया के समानांतर, विभिन्न रोगों की विविधता और आवृत्ति में वृद्धि हो रही है। कई और पीढ़ियाँ बीतने से पहले, लोग युवावस्था की उम्र तक पहुँचने और अपनी प्रजनन क्षमता विकसित करने का अवसर पाने से पहले हृदय रोगों या कैंसर से मर जाएंगे। पिछले कुछ दशकों के दौरान जिस खतरनाक गति से ये बीमारियाँ बढ़ी हैं, उसके आधार पर यह अनुमान लगाना आसान है कि, यदि मनुष्य अभी भी अपनी मूर्खता पर कायम रहे, तो वह घातक दिन दूर नहीं हो सकता है।

जो वैज्ञानिक पका हुआ भोजन और औषधि चिकित्सा के लाभ बताता है, वह उस व्यापारी की तरह है, जो दिवालियेपन के कगार पर है, अपने पैसे गिनकर खुश है, जबकि लाखों नुकसान के लिए अपनी आँखें बंद कर लेता है जो उसके सामने खड़ी हैं। प्रत्येक व्यवसाय का अंतिम परिणाम उसकी अंतिम बैलेंस शीट से आंका जाना चाहिए। आइए देखें कि सभ्य मनुष्य पाक कला और चिकित्सा की अपनी खोजों से असंख्य विभिन्न जानवरों द्वारा प्राप्त लाभों की तुलना में अपने लिए क्या लाभ और लाभ प्राप्त करने में सक्षम हुआ है। मनुष्य किसी भी अन्य प्राणी की तुलना में विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील है।

विटामिन की खोज के बाद, मनुष्य को तुरंत यह समझने की बुद्धिमत्ता होनी चाहिए कि खाना पकाने के माध्यम से वह प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में उन्हीं घटकों को नष्ट कर रहा है जिनकी अनुपस्थिति उसके अंत को तेज कर देती है। उसे उस बर्बादी को हमेशा के लिए ख़त्म कर देना चाहिए था और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की प्रतिरोधक क्षमता को ख़राब होने से बचाना चाहिए था। लेकिन पके हुए भोजन का आकर्षण इतना महान है कि यह सुधार के ऐसे सभी प्रयासों को विफल कर देता है। नशा विज्ञान पर विजय प्राप्त कर लेता है

इसके पंजों में. इस बीच, अभी भी तेजी से पके हुए भोजन से चिपके हुए, पुरुष खाद्य पदार्थों के रहस्यों को समझने की कोशिश करते हैं, उन घटकों को पहचानने की कोशिश करते हैं जो खाना पकाने और प्रसंस्करण में नष्ट हो जाते हैं, और फिर उन्हें सिंथेटिक पदार्थों से बदलने की कोशिश करते हैं। क्या उन आवश्यक घटकों को अपने हाथों से जलाना और नष्ट करना, बीमार हो जाना, कब्र के कगार पर खड़ा होना और फिर भ्रामक तरीकों से खुद को बचाने के निराशाजनक प्रयास करना मूर्खता नहीं है? हमें इस तथ्य को ध्यान में रखना चाहिए कि ये घटक जीवविज्ञानियों द्वारा मान्यता प्राप्त 40 और 50 विटामिन तक सीमित नहीं हैं।

इनकी संख्या इतनी अधिक है कि आने वाले हजारों वर्षों तक इनके गुणात्मक और मात्रात्मक गुणों की सटीक तस्वीर बना पाना संभव नहीं होगा। आइए एक पल के लिए मान लें कि एक दिन वैज्ञानिक उनकी सभी किस्मों को पहचानने में सफल हो सकते हैं। फिर, अकेले गेहूं से निकले घटकों को कृत्रिम तरीकों से बदलने के लिए, प्रत्येक व्यक्ति के लिए हजारों नुस्खों और तैयारियों की आवश्यकता होगी, इसमें शामिल निषेधात्मक लागतों की तो बात ही छोड़ दें।

फलों, सब्जियों और अनाजों की अलग-अलग किस्मों पर किए गए शोधों से भोजन-आदी जीवविज्ञानी स्वयं यह साबित करते हैं कि प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में लगभग हर तरह की बीमारी को ठीक करने का गुण होता है। लेकिन लोग यह स्वीकार नहीं करना चाहते कि मानव जीव को बचपन से ही केवल प्राकृतिक खाद्य पदार्थ खिलाये जाने पर वह उन बीमारियों से मुक्त रहेगा। शुरू से ही पके हुए भोजन से परहेज करने का विचार ही उन्हें स्पष्ट रूप से सोचने की क्षमता से वंचित कर देता है, और फिर विज्ञान इसकी जगह नशे को जन्म देता है।

डॉक्टरों द्वारा प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का उपयोग केवल अस्थायी चिकित्सीय साधन के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। इन्हें मानव के लिए उपयुक्त एकमात्र आहार घोषित किया जाना चाहिए

कई प्रगतिशील डॉक्टर ड्रग थेरेपी की निंदा करते हैं। उनमें से कुछ दवा उपचार से प्राप्त अप्रभावी परिणामों से इतने निराश हैं कि वे चिकित्सा पद्धति छोड़ देते हैं और खुद को प्रोफिलैक्सिस की मूलभूत समस्याओं के अध्ययन में समर्पित कर देते हैं। उनमें प्रसिद्ध स्विस चिकित्सक बिर्चर-बेनर भी शामिल हैं, जिनके जर्मन अध्ययन से मैंने अपनी अर्मेनियाई पुस्तक में कई लघु अनुवाद पेश किए हैं। अपने मेडिकल करियर की शुरुआत में, बिर्चर बेनर ऐसे बन गए

चिकित्सा की वर्तमान पद्धतियों से उनका इतना मोहभंग हो गया कि जब उन्हें प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों से परिचय हुआ तो उन्होंने बिना किसी औषधि के, प्राकृतिक पोषण की सहायता से अपने रोगियों को ठीक करना शुरू कर दिया। जल्द ही बड़ी संख्या में मरीज़, जिनका दुनिया भर के विभिन्न डॉक्टरों द्वारा बिना किसी परिणाम के असफल इलाज किया गया था, ज्यूरिख में उनके सेनेटोरियम में गए और बहुत ही कम समय में कच्चे शाकाहार से पूर्ण इलाज प्राप्त किया।

लेकिन बिर्चर-बेनर ने कच्चे खाद्य पदार्थों को "चिकित्सीय साधन" के रूप में माना, न कि सभी प्राणियों के लिए उपयुक्त एकमात्र आहार के रूप में। मानो पुरुषों को बचपन से ही अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों पर खुद को पोषित करने और फिर बीमार पड़ने पर, बुढ़ापे में "चिकित्सीय आहार" से ठीक होने के लिए बाध्य किया गया हो। लेकिन इस स्पष्ट विरोधाभास के अपने निश्चित कारण थे। सबसे पहले, दुनिया में ऐसा कोई नहीं है, यहां तक कि कच्चे पोषण में अग्रणी विशेषज्ञ, बिरचर-बेनर भी नहीं, जो यह समझता है कि पका हुआ खाना एक लत है और लोगों को पके हुए भोजन की जो इच्छा महसूस होती है वह न तो भूख है और न ही जैविक मांग है। कोशिकाएं.

फिर, एक चिकित्सक के रूप में, बिर्चर-बेनर को मौजूदा बीमारियों को ठीक करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था। यदि उन्होंने सार्वजनिक रूप से पोषण की एक ऐसी प्रणाली की वकालत की होती जो मानव जाति को सभी बीमारियों से मुक्त रखती तो किसी ने उन्हें कोई फीस नहीं दी होती, या यहां तक कि उन्हें गंभीरता से नहीं लिया होता।

वर्तमान समय में पोषण पर दो विरोधी विचार हैं।
उनमें से एक कच्चा खाने का बचाव करता है, दूसरा पका हुआ भोजन का पक्ष लेता है; उनमें से एक शाकाहार की वकालत करता है, दूसरा पशु आहार पसंद करता है। अब विज्ञान राजनीति नहीं है.
गलत दृष्टिकोण रखने वाले व्यक्ति को मासूम बच्चों पर अपनी गलत और हानिकारक राय थोपने का कोई अधिकार नहीं है। यह हमारे समय की अनिवार्य मांग है कि उन दो दृष्टिकोणों की अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक और सांस्कृतिक हलकों में जांच की जानी चाहिए, ताकि जो गलत है उसकी निंदा की जा सके, जबकि जो सही है उसे जनता के सामने घोषित किया जा सके और सामान्य व्यवहार में लाया जा सके।

पहली नज़र में, वे सरल दिमाग वाले लोग जो समस्या की गहराई में नहीं जाना चाहते, सोचते हैं कि कच्चा खाने का आदर्श कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे जल्दी से महसूस किया जा सके और लोग अपनी गहरी जड़ों को छोड़ने के लिए तैयार नहीं होंगे। आदतें. लेकिन ये की आवाज है

लत, विज्ञान की नहीं. हालाँकि, विज्ञान को लत से अलग होना चाहिए। हमें सबसे पहले यह स्वीकार करना होगा कि कच्चे खाद्य पदार्थ मानव जीव के लिए उपयुक्त वास्तविक और पूर्ण कच्चे माल हैं, उसके बाद जो लोग अपने और अपने बच्चों के कच्चे माल को ख़राब करना चाहते हैं उन्हें अपने दिल की संतुष्टि के लिए ऐसा करने दें।

सबसे पहले हमें पोषण विज्ञान में प्रचलित गलत धारणाओं को तुरंत ठीक करने के लिए कच्चा-खाने से प्राप्त अनुभव का उपयोग करना चाहिए, जिसके अनुसार सबसे आवश्यक खाद्य पदार्थों को हानिकारक माना जाता है, जबकि वास्तव में हानिकारक खाद्य पदार्थों की सिफारिश की जाती है। पौष्टिक. यह स्पष्ट रूप से महसूस किया जाना चाहिए कि, बिना किसी अपवाद के, उन सभी मामलों में जहां कच्चे खाद्य पदार्थों को कमजोरों, बीमारों, पेट की बीमारियों और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए वर्जित किया गया है, यह वास्तव में वे निषिद्ध खाद्य पदार्थ हैं जो रोगियों को ठीक करेंगे, बनाए रखेंगे और मजबूत करेंगे। .

ऐसे मामलों में किसी बुरी आदत से छुटकारा पाने का सवाल ही नहीं उठता।
इसके विपरीत, रोगी अब फल माँगता है, परन्तु हम उसे अस्वीकार कर देते हैं; उसे पका हुआ भोजन खाने में परेशानी महसूस होती है, लेकिन हम उसे थोड़ा और खाने के लिए मना लेते हैं; हम एक बच्चे के हाथ से फल छीन लेते हैं और कुछ पका हुआ खाना उसके गले से नीचे उतार देते हैं। दूसरे शब्दों में, हम उन्हें उन्हीं खाद्य पदार्थों को खाने के लिए मजबूर करके उनके लक्ष्य में तेजी लाते हैं जो उनकी बीमारी और अक्षमता का कारण बने हैं। इस प्रकार की गलतफहमियों के सुधार से ही असामयिक मौतों की संख्या में 50 प्रतिशत की कमी आ जायेगी।

वहां इन बयानों की सच्चाई पर खुद को यकीन दिलाने के लिए
कच्चा-खाने को कुछ महीनों तक अभ्यास में लाने के अलावा और कोई उपाय नहीं है और यह प्रयोग हर समझदार व्यक्ति को आजमाना चाहिए। इस तरह से पोषण पर मौजूदा गलत और विरोधाभासी दृष्टिकोण पर अंतिम विराम लग जाएगा।

कच्चा-खाने के आलोक में पोषण के मूल सिद्धांत अब नहीं रहे
विश्वविद्यालयों और अनुसंधान संस्थानों तक ही सीमित रहें; बल्कि वे समस्त मानवजाति के लिए प्राथमिक महत्व के मामले बन जाते हैं। सामान्य लोगों के लिए, हजारों खाद्य पदार्थों के वैज्ञानिक नाम, उनके जटिल सूत्र और उनके पोषक गुणों और कथित लाभों के लंबे, थकाऊ विवरण को तीन में संक्षेपित किया जा सकता है।

केवल शब्द: कच्चा शाकाहारी भोजन, या मानव शरीर के लिए संपूर्ण कच्चा माल।

इस प्रकार, कच्चा खाना चिकित्सा विज्ञान से अलग एक आदर्श बन जाता है, एक ऐसा आदर्श जो वैज्ञानिक सूत्रों से नहीं, बल्कि तर्क से समझाया जा सकता है, इसके प्रमाण प्रकृति के अकाट्य नियम और बुनियादी अनुभव से प्राप्त बुनियादी परिणाम हैं।

हमें मानव कच्चे माल की अखंडता को कभी भी परेशान नहीं करना चाहिए सामग्री

मानव शरीर एक जटिल कारखाना है। इसे इस अर्थ में कारखानों और प्रणालियों की एक विशाल दुनिया के रूप में और भी उचित रूप से माना जा सकता है कि अलग से ली गई प्रत्येक कोशिका अपने आप में एक जटिल फैक्ट्री है, जो अपनी बारी में कई अन्य कारखानों से बनी होती है। वर्तमान तक, अनुसंधान वैज्ञानिक प्रत्येक कोशिका में दस हजार से अधिक भागों की खोज करने में सक्षम रहे हैं। प्रत्येक ग्रंथि या अंग ऐसी लाखों कोशिकाओं से बना होता है, और उन ग्रंथियों, अंगों, प्रणालियों, कंकाल और त्वचा के संयोजन से ही मानव शरीर का निर्माण होता है।

ताकि वे अपना कार्य ठीक से कर सकें, इन अत्यधिक जटिल कारखानों और प्रणालियों को हजारों विभिन्न पदार्थों से युक्त कच्चा माल उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जिनमें से प्रत्येक का मानव जीव के सामान्य संगठन में प्रदर्शन करने का अपना विशेष कर्तव्य है। वे सभी पदार्थ सूर्य के प्रकाश की सहायता से निर्मित होते हैं और पौधों में केंद्रित होते हैं। उदाहरण के लिए, एक बीज, एक पत्ती या मकई के दाने में वे सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो एक पशु जीव के लिए आवश्यक होते हैं। अब, हालांकि वे घटक विभिन्न पौधों में उनकी संरचना और व्यवस्था के संबंध में भिन्न होते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि जीव में उनके परिचय के बाद वे टूट जाते हैं और फिर से संश्लेषित होते हैं, इस प्रक्रिया के दौरान एक पदार्थ दूसरे पदार्थ में बदल जाता है। इस प्रकार, जीव अपनी आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न घटकों की मात्रा को बदलने में सक्षम है, लेकिन एक निश्चित रासायनिक तत्व की अनुपस्थिति में वह उस लापता तत्व को जीव के अंदर अस्तित्व में नहीं ला सकता है या उसे किसी अन्य तत्व से प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है।

उदाहरण के लिए, प्रयोगशाला में तिपतिया घास में कैल्शियम, विटामिन या प्रोटीन की किसी भी भारी मात्रा की खोज करना संभव नहीं है, फिर भी यह तिपतिया घास से और अभी भी सामान्य घास से है कि जानवर अपने सभी विटामिन और खनिज लवण लेते हैं, और अपनी विशाल हड्डियों का निर्माण करते हैं। , मांस और वसा। दूसरे शब्दों में, दूध, मक्खन, पनीर, मस्तिष्क, यकृत और मांस के स्थान पर जिन्हें अदूरदर्शी लोग कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन और "पूरी तरह से संतुलित" प्रोटीन के स्रोत के रूप में सुझाते हैं, केवल तिपतिया घास ही हो सकता है। अनुशंसित, क्योंकि तिपतिया घास से ही वे सभी पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इसलिए, यह दावा करना पूरी तरह से निरर्थक, बेकार और यहां तक कि हानिकारक है कि फलां खाद्य पदार्थ एक निश्चित विटामिन से भरपूर है, जबकि दूसरा किसी विशेष खनिज से भरपूर है, क्योंकि, लोगों को गुमराह करने और भ्रमित करने के अलावा, ऐसे दावों से कोई फायदा नहीं होता है। कोई उपयोगी उद्देश्य.

जीव में पोषक घटकों के मुख्य कार्य हैं
तीन गुना. सबसे पहले, वे कोशिकाओं के निर्माण और नवीकरण के लिए निर्माण सामग्री के रूप में काम करते हैं; फिर वे उन कोशिकाओं को गति देने और शरीर को गर्मी देने के लिए आवश्यक ऊर्जा का उत्पादन करते हैं, और अंत में, वे विशेष कोशिकाओं को उनकी उत्पादक गतिविधियों के लिए आवश्यक कच्चे माल की आपूर्ति करते हैं।

यह जरूरी है कि हमें अपने जीव-जंतु की उसी देखभाल के साथ देखभाल करनी चाहिए जैसे एक निर्माता अपने कारखाने की करता है। तदनुसार, उपरोक्त तीन गुना कार्यों के संचालन के लिए हमें अपने शरीर को सभी आवश्यक पोषक घटकों के साथ एक अभिन्न अंग के रूप में और उसी संतुलित अनुपात में आपूर्ति करनी चाहिए जैसा कि प्रकृति उन्हें हमारे सामने प्रस्तुत करती है।

अन्यथा, किसी भी घटक में कमी होने पर यह तथ्य अनिवार्य रूप से जीव के निर्माण और कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालेगा।

लेकिन आज का सभ्य आदमी अपने शरीर के साथ कैसा व्यवहार करता है? वह अपने कच्चे माल को नष्ट कर देता है, जला देता है, मार देता है और उसकी अखंडता को बिगाड़ देता है और फिर वह बेतरतीब ढंग से मृत और जहरीली लाशों से अपना पेट भरता है। इस तरह, एक निश्चित घटक की उसकी खपत उसके जीव की सामान्य आवश्यकताओं से सैकड़ों गुना अधिक हो सकती है, साथ ही कुछ अन्य घटकों के सेवन में भी कमी हो सकती है।

पके हुए मांस, सफ़ेद ब्रेड, मैकरोनी, चावल, मिठाइयाँ, घी और मार्जरीन से बिल्कुल सरल संरचना की अक्षम, परजीवी कोशिकाएँ उत्पन्न होती हैं, जिनके वजन के नीचे भोजन का आदी व्यक्ति झुक जाता है।
शोध वैज्ञानिक आसानी से साबित कर सकते हैं कि 50, 100 या 200 साल पहले मानव अस्वस्थता के साथ-साथ अत्यधिक पतलापन भी होता था। उन दिनों, मनुष्य के पास प्रतिरोध की अधिक शक्ति थी और मानव शरीर अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सामना करने और भूख न लगने, दस्त, उल्टी और ऐसे अन्य तरीकों से ऐसे पदार्थों की अत्यधिक मात्रा के प्रवेश को रोकने में सक्षम था। हालाँकि, समय के साथ मानव जीव विकृत खाद्य पदार्थों के दबाव के आगे झुक जाता है, खुद को उनके लिए "अपनाता" है, और अपने बच्चों को निरंतर मोटापन और उनके चेहरे को गोल-मटोल रहने देता है। ये लोग अपनी संरचना के अनुरूप सरल, बेकार, निष्क्रिय कोशिकाओं का निर्माण करने वाले और फिर उन्हें बनाए रखने वाले पहले व्यक्ति बने। इसीलिए आजकल दुबलापन कम देखने को मिलता है और दुनिया बदसूरत, अप्राकृतिक मोटापे से भरी हुई है।

आज बहुत से बच्चे बेकार का भयानक बोझ लेकर पैदा होते हैं
और निष्क्रिय कोशिकाएँ। उनके सरल स्वभाव वाले माता-पिता को अपने बच्चों के मोटेपन और उनके चेहरे के गोल-मटोलपन पर गर्व होता है। कभी-कभी यह मोटापन इतने विशाल आयामों का होता है कि यह उन लोगों को भयभीत कर देता है जो इसके वास्तविक स्वरूप को समझते हैं। फिर भी, मूर्ख लोग शिशु आहार के अपने पैकेजों पर उन राक्षसों को अच्छे स्वास्थ्य के निश्चित संकेत के रूप में दर्शाते हैं।

मानव जीव परजीवी और बेकार कोशिकाओं की अत्यधिक वृद्धि को कुछ नियंत्रण में रखने के लिए, उन्हें शरीर के सभी मुक्त भागों में वितरित करके, ऊपरी और निचले छोरों पर, ठोड़ी के आसपास, पेट की त्वचा के नीचे, बहुत प्रयास करता है। और कूल्हे, और अन्यत्र। हालाँकि, ऐसा होता है कि कभी-कभी उनमें से कुछ कोशिकाएं उस नियंत्रण को तोड़ने, खुद को सामुदायिक जीवन से अलग करने, स्वतंत्र होने, व्यक्तिगत अस्तित्व शुरू करने और बिना किसी सीमा के गुणा करने में कामयाब हो जाती हैं। अक्सर जीव उन कोशिकाओं के समूहों को एक ही स्थान पर ढककर रखने में सफल हो जाता है और उन्हें फैलने से रोकता है। परिणामी वृद्धि को "सौम्य नियोप्लाज्म" या "सौम्य ट्यूमर" कहा जाता है और इसे उस वृद्धि से अलग किया जाना चाहिए जो शरीर के विभिन्न हिस्सों में स्वतंत्र रूप से शाखाएं बनाती है।

प्रोटीन (और विशेष रूप से पशु प्रोटीन) पर पनपने के लिए, और जिसे "घातक नियोप्लाज्म" या बस कैंसर के रूप में जाना जाता है।

इस तथ्य पर जोर देना आवश्यक है कि खाना पकाना ही एकमात्र कारक नहीं है जो खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्य में कमी का कारण बनता है। सफेद आटा और पॉलिश किए हुए चावल कच्चे खाने पर भी हानिकारक खाद्य पदार्थ हैं।
यहां तक कि सूखा भूसा भी उत्तम खाद्य पदार्थ नहीं है, इस तथ्य के बावजूद कि यह किसी जीवित प्राणी को जीवित रखने में सक्षम है। बाली सहित गेहूँ का डंठल सर्वोत्तम खाद्य पदार्थ हो सकता है, यदि इसे गर्मियों में हरा और सर्दियों में सूखा खाया जाए। गाय और भेड़ के लिए पहाड़ की सामान्य घास को उत्तम भोजन नहीं माना जा सकता। वे जानवर स्वतंत्र प्रकृति में अपने विकास से गुज़रे हैं, एक साथ घास, पत्ते, फल और सब्जियाँ खाते हैं। यही कारण है कि बीमारियों के विशेष मामले उन जानवरों में होते हैं जिन्हें मनुष्य के हस्तक्षेप के माध्यम से, उनकी कोशिकाओं की आवश्यकताओं के अनुरूप खाद्य पदार्थों से वंचित कर दिया गया है। फिर भी, सामान्य घास खाने वाले जानवरों के अंग कभी भी ऐसे खतरों के अधीन नहीं होते जैसे मनुष्य के होते हैं; न ही उनके लिए रोगाणु उतने आतंकित हैं जितने वे हमारे लिए हैं, इसका सीधा सा कारण है कि उनके पास कोई रसोई नहीं है। क्या कैंसर कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं में मौजूद उच्च गुण प्रदान करना और उन्हें फलों के सेवन से समुदाय के हृदय में लौटाना संभव नहीं होना चाहिए, जिनमें वास्तव में प्रोटीन की कमी होती है, लेकिन विटामिन और अन्य घटकों की प्रचुर मात्रा होती है। उच्चतम पोषक मूल्य, तो पृथ्वी पर कोई भी दवा उस कार्य को करने में सक्षम नहीं होगी। दवाओं और ऑपरेशनों के माध्यम से कैंसर का इलाज करने के सभी प्रयास बिल्कुल व्यर्थ हैं और पूरी तरह से विफल होने के लिए अभिशप्त हैं। लेकिन एक विवेकशील व्यक्ति को कभी भी कैंसर नहीं होना चाहिए यदि वह अपने कच्चे माल की अखंडता को ख़राब नहीं करता है।

इस प्रकार, चिकन और चावल, सूप, भुना हुआ जिगर, ब्रेड और मक्खन, शहद, जैम और मिठाइयों से उत्पन्न होने वाली कोशिकाएं किसी भी उपयोगी कार्य को करने की क्षमता से रहित होती हैं। मानव शरीर की सक्रिय, विशिष्ट और पूरी तरह से स्वस्थ कोशिकाएँ विशेष रूप से कच्चे फलों और सब्जियों से पैदा होती हैं; दूसरे शब्दों में, उन प्रोटीनों के बारे में जो मानव शरीर में हजारों अलग-अलग पोषक घटकों को उनकी प्राकृतिक और जीवित अवस्था में पेश करते हैं, और जिन्हें भोजन का आदी व्यक्ति कभी-कभी "गैर-पोषक" विलासिता के रूप में खाने के लिए तैयार होता है। अब हर किसी को चाहिए

उस माता-पिता द्वारा किए गए अपराध की भयावहता का एहसास करने में सक्षम हो जो अपने बच्चे से कहती है कि रात के खाने से पहले फल खाकर उसकी भूख खराब न करें क्योंकि उसे जल्द ही अपना भोजन करना होगा। यह उसे यह बताने के समान है कि वह हजारों अलग-अलग कच्चे माल को न खाए जो उसके जीव के लिए उनकी प्राकृतिक और जीवित अवस्था में आवश्यक हैं, बल्कि उनमें से कुछ की मृत और बेजान लाशों की प्रतीक्षा करें, जो वह उसे देने जा रही है। जल्द ही भोजन के रूप में.

पका हुआ खाना खाने वाले यह सोचकर खुश होते हैं कि जो भोजन वे खाते हैं वह कैलोरी से भरपूर है। अब कैलोरी तभी उपयोगी हो सकती है जब उसका पूरा फायदा उठाया जाए। जब मांसपेशियों की कोशिकाओं की संख्या कम होती है, और यहां तक कि वे कमजोर, रोगग्रस्त और लोच से रहित होती हैं, तो कैलोरी का बड़ा हिस्सा अप्रयुक्त रहता है और, शरीर को काफी मात्रा में परेशानी पहुंचाने के बाद, अवांछित के रूप में शरीर को छोड़ देता है। गर्मी, और बिना किसी प्रयोजन के नष्ट हो जाते हैं। जब हम खुली हवा में आग जलाते हैं, तो उस आग की ऊर्जा व्यर्थ में नष्ट हो जाती है, लेकिन जब हम उस आग को किसी कारखाने की मोटर में जलाते हैं, तो वह पूरी तरह से अपने उद्देश्य को पूरा करती है। पके हुए भोजन के माध्यम से, भोजन का आदी व्यक्ति अपने शरीर की कार्यात्मक आवश्यकताओं से तीन या चार गुना अधिक कैलोरी का सेवन अपने शरीर में करता है। कच्चे खाद्य पदार्थों से प्राप्त कैलोरी पूरी तरह से अपने उद्देश्य को पूरा करती है, क्योंकि ऐसे खाद्य पदार्थों में उन कैलोरी के उपयोग के लिए आवश्यक सभी कारक शामिल होते हैं।

जीवविज्ञानियों और डॉक्टरों का यह कर्तव्य होना चाहिए कि वे लोगों को पोषक तत्वों को एक-दूसरे से अलग न करने के लिए प्रोत्साहित करें, बल्कि उन्हें हमेशा उनके प्राकृतिक रूप से संतुलित अनुपात में और उनकी जीवित कोशिकाओं के साथ एक साथ उपभोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें कभी भी व्यक्तिगत पोषक घटकों की उपयोगिता के बारे में बात नहीं करनी चाहिए, बल्कि उनकी अपरिहार्यता पर जोर देना चाहिए; जिस प्रकार हम पेट्रोल की शुद्धता को केवल हवाई जहाज के लिए उपयोगी नहीं, बल्कि अपरिहार्य मानते हैं। उन्हें कभी भी किसी विशेष विटामिन के लाभों के बारे में बात नहीं करनी चाहिए, बल्कि उनकी अखंडता को बिगाड़ने और उन्हें नष्ट करने के खतरों पर जोर देना चाहिए।

सामान्यतया, पोषण के संपूर्ण विज्ञान को दो मुख्य बिंदुओं में संक्षेपित किया जा सकता है और इसे संपूर्ण मानव जाति की चिंता का विषय बनाया जा सकता है:

1.मानव पोषण में पूरी तरह से जीवित कोशिकाएं शामिल होनी चाहिए। केवल वे खाद्य पदार्थ जिनमें जीवित कोशिकाएँ होती हैं उनमें मानव जीव की माँगों को पूरा करने के लिए आवश्यक सभी गुण होते हैं। मानव कोई शवभक्षी नहीं है. वह हवा में एक मक्खी को पकड़कर उसे जिंदा निगलने से ज्यादा मांसाहारी नहीं हो सकता है, या एक जंगली जानवर की तरह शिकार को टुकड़े-टुकड़े कर देता है और उसकी सारी अंतड़ियों और हड्डियों सहित उसे खा जाता है।

2.प्रकृति में आम और पसंदीदा दोनों प्रकार की वनस्पतियाँ मौजूद हैं। सबसे उत्तम और अत्यधिक पौष्टिक वनस्पति निकाय फलों, हरी सब्जियों, अनाज और जड़ों की बेहतर किस्में हैं।

पका हुआ भोजन खाने से मनुष्य तीन चार प्रकार के विकृत पदार्थों से अपनी भूख बंद कर लेता है और अपने शरीर को हजारों अन्य आवश्यक घटकों से वंचित कर देता है। इस दावे का एक उल्लेखनीय प्रमाण यह तथ्य है कि हजारों चिकित्सीय नुस्खों में से ऐसा एक नुस्खा ढूंढना मुश्किल है जिसमें कुछ विटामिन या अन्य निर्दिष्ट न हों, लेकिन आपको शायद ही कोई ऐसा नुस्खा मिलेगा जहां प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट के नामों का उल्लेख किया गया हो।

संक्षेप में, मनुष्य तब पूर्ण स्वास्थ्य का आनंद लेता है जब वह केवल कच्चे शाकाहारी खाद्य पदार्थों पर भोजन करता है, वह इस हद तक बीमार होता है कि वह पका हुआ भोजन खाता है और जब वह केवल ऐसे आहार पर निर्भर रहता है तो उसकी मृत्यु हो जाती है।

बीमारियाँ कैसे पैदा होती हैं

आइए हम एक ऐसी ग्रंथि लें जो अरबों कोशिकाओं से बनी है। ये कोशिकाएँ अनेक प्रकार की होती हैं, जिनमें से प्रत्येक का अपना विशेष कार्य या कर्तव्य होता है। इस प्रकार, पेशीय कोशिकाएँ और उपकला कोशिकाएँ हैं, और कई अन्य उद्देश्यों के लिए तंत्रिका कोशिकाएँ और कोशिकाएँ हैं। लेकिन किसी भी ग्रंथि की कोशिकाओं का मुख्य कार्य तरल पदार्थों का स्राव करना है।

पका हुआ खाना खाने वाले व्यक्ति की ग्रंथियों में कोशिकाओं की पूरी पूर्ति होती है, शायद इससे भी अधिक, लेकिन उनमें से केवल एक चौथाई या पांचवां हिस्सा ही किसी उपयोगी कार्य के लिए उपयुक्त होता है, और वह भी पर्याप्त रूप से नहीं। प्रोटीन

अकेले, विशेष रूप से मृत पशु प्रोटीन, जिसे अदूरदर्शी लोग आदर्श निर्माण सामग्री मानते हैं, अधिक से अधिक एक आदिम प्रकार की आकारहीन, अक्षम और बेकार कोशिका की सबसे सरल संरचना को ही अस्तित्व में ला सकता है। अपनी संरचना में, ये कोशिकाएँ सबसे प्राथमिक चरित्र के उन आदिम जीवों से मिलती जुलती हैं, जिन्होंने विकासवादी विकास के शुरुआती चरणों में पृथ्वी पर अपनी पहली उपस्थिति दर्ज की थी और जिनका निर्माण सबसे सामान्य निर्माण सामग्री: प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट से किया गया था।

हालाँकि, आने वाली लाखों शताब्दियों के दौरान, उन आदिम एककोशिकीय जीवों ने उच्चतम गुणवत्ता के पोषक पदार्थों, अर्थात् विटामिन और हमारे लिए ज्ञात और अज्ञात खनिजों की मदद से एक लंबी विकास प्रक्रिया से गुजरे हैं।

उस विकास के दौरान वे विकसित हुए और विभिन्न जटिल जीवों को जन्म दिया। हम किसी जानवर के भ्रूण में उसके निषेचन के क्षण से लेकर उसके पूर्ण विकास तक जीवों के इस ऐतिहासिक विकास का संक्षिप्त विवरण देख सकते हैं। यही प्रक्रिया व्यक्तिगत मानव कोशिकाओं के विकास के दौरान दोहराई जाती है।

किसी दी गई ग्रंथि में, प्रत्येक विशिष्ट कोशिका में विशेष तंत्र होते हैं, जिन्हें केवल विशेष पोषक घटकों की आपूर्ति द्वारा सक्रिय कार्य करने की क्षमता प्राप्त करने के लिए व्यवस्थित और बनाया जा सकता है।
अब, उन तंत्रों के उत्पादक कार्यों के लिए आवश्यक कच्चा माल केवल कच्चे खाद्य पदार्थों द्वारा ही प्रदान किया जा सकता है। कोई भी मधुमक्खी पके हुए फूलों के रस से शहद नहीं बना सकती!

जब कोशिका तक विशेष घटक पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुँच पाते तो उसका विकास धीमा हो जाता है या रुक भी सकता है। यह विभिन्न प्रकार की रोगग्रस्त कोशिकाओं को जन्म देता है, जैसे फैटी, एनाप्लास्टिक, घातक या कैंसर कोशिकाएं, मैक्रोफेज, मेगाकार्योसाइट्स, पॉलीकार्योसाइट्स, इत्यादि।

इस प्रकार, न केवल ग्रंथि की अधिकांश कोशिकाएँ प्रश्न में हैं
विशेषज्ञता (विभेदीकरण) प्राप्त कर लेते हैं, लेकिन तरल पदार्थों के स्राव के लिए आवश्यक कच्चा माल उन कुछ कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाता है जो अभी भी काम करने की क्षमता बरकरार रखती हैं जिसके परिणामस्वरूप ग्रंथि अपने उत्पादन के उचित स्तर को बनाए रखने में सक्षम नहीं होती है। इसी प्रकार ग्रंथि है

रोग से प्रभावित. कोशिकाओं का असंतोषजनक विकास और अनुचित कार्यप्रणाली अन्य सभी अंगों और प्रणालियों में भी हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप संबंधित रोग प्रकट हो सकते हैं।

कभी-कभी कोई ग्रंथि या अंग इस हद तक क्षतिग्रस्त हो जाता है
कि इसका निष्कासन अपरिहार्य हो जाता है। सबसे पहले उस अंग के विनाश को रोकने के लिए सबसे प्राकृतिक उपायों को अपनाने के बजाय, पुरुष इसे हटाने के लिए सबसे बड़ी परेशानी उठाते हैं और फिर इस तरह के चमत्कार के प्रदर्शन पर गर्व करते हैं। एक कच्चे शाकाहारी व्यक्ति के लिए यह बिल्कुल स्पष्ट है कि कोई भी दवा एक विकृत कोशिका को उसकी सामान्य स्थिति में बहाल नहीं कर सकती है और उसे काम करने की उचित क्षमता नहीं लौटा सकती है।

कच्चा खाने वाले को रोगाणुओं का कोई भय नहीं रहता, क्योंकि वह सुरक्षित रहता है प्राकृतिक शक्तियों द्वारा उनके विरुद्ध। सूक्ष्मजीव पूर्ण विकसित एवं विशिष्ट (विभेदित) कोशिकाओं को हानि नहीं पहुँचा सकते। वे कमज़ोर और नाजुक कोशिकाओं पर अपना प्रकोप फैलाते हैं।

वास्तव में पकाकर खाने वाले का अस्तित्व उन कुछ कच्चे पोषक तत्वों के कारण होता है जिन्हें वह कभी-कभी केवल आनंद के लिए खाता है, उनके पूर्ण महत्व पर विचार किए बिना। अब, क्योंकि मानव जीव अविश्वसनीय रूप से कम मात्रा में पोषण पर अपना अस्तित्व बनाए रख सकता है, कच्चे पोषक तत्वों की वे थोड़ी मात्रा उसे कुछ समय तक जीवित रखने के लिए पर्याप्त है।

आज, यहां तक कि सबसे बड़े पोषण विशेषज्ञ भी आमतौर पर सड़न और संदूषण को खाद्य पदार्थों का एकमात्र दोष मानते हैं।
वे उन सभी खाद्य पदार्थों को पौष्टिक, पौष्टिक और सामान्य मानते हैं जो ताज़ा, स्वच्छ और "अच्छी तरह से पके हुए" हैं। उनमें हजारों आवश्यक घटकों की अनुपस्थिति उन्हें बिल्कुल भी चिंतित नहीं करती। जब उन्हें इसके बारे में याद दिलाया जाता है, तो वे जवाब देते हैं कि वे फल भी खाते हैं। यह अत्यंत संवेदनहीन उत्तर है. मानव जीव की बीमारियाँ इस तथ्य से उत्पन्न होती हैं कि हम पोषक तत्वों को एक दूसरे से अलग करते हैं और फिर उन्हें अलग-अलग उपभोग करते हैं, जैसे कि यह संयोग से, बिना किसी उचित योजना के।

खाद्य पदार्थों का पोषक मूल्य उनकी विविधता में नहीं देखा जाना चाहिए
उपभोग किए गए खाद्य पदार्थों की संख्या, लेकिन घटकों की विविधता में

वे खाद्य पदार्थ. सबसे सामान्य घास, अपने आप में, अपने पोषक तत्वों की मात्रा और सबसे शानदार भोजों में परोसे जाने वाले व्यंजनों की भीड़ के पूरे संग्रह में समृद्ध है। यह विज्ञान का निर्णय है.

बीमारियों की रोकथाम के लिए कई चिकित्सा सम्मेलन होते हैं, जहां माध्यमिक विषयों पर घंटों चर्चा करने के बाद, चिकित्सा विज्ञान के अग्रणी प्रतिनिधि अपने रात्रिभोज के लिए समृद्ध रूप से सजाए गए टेबलों पर इकट्ठा होते हैं। फिर, रोगों की रोकथाम के लिए प्रकृति की अद्भुत प्रयोगशाला में निर्मित और जिनमें हजारों जीवित पदार्थ शामिल होते हैं, बुनियादी और पूर्ण रूप से संतुलित खाद्य पदार्थों की उपेक्षा करके, वे व्यंजनों के माध्यम से क्षत-विक्षत और मृत लाशों से अपना पेट भर लेते हैं। इससे भी बदतर, उनमें से कई, प्राकृतिक पोषक तत्वों को बहुत आवश्यक नहीं मानते हुए, कॉफी और सिगरेट के साथ अपने पोषण कार्यक्रम को पूरा करते हैं। डॉक्टरों को इस सख्ती के लिए मुझे माफ़ करना चाहिए, लेकिन थोड़े से चिंतन के बाद वे निश्चित रूप से मुझसे सहमत होंगे कि यह पोषण की सही प्रणाली नहीं है और अब समय आ गया है कि वे गंभीरता से भोजन के वर्तमान गलत रीति-रिवाजों में बुनियादी बदलाव करने पर विचार करें।

एक समय में कुछ एशियाई देशों में, जिन अपराधियों को मौत की सजा दी जाती थी, उन्हें केवल पका हुआ मांस ही खिलाया जाता था। वे आम तौर पर 28-30 दिनों के भीतर मर जाते हैं, जबकि पूरी तरह भूखा रहने की स्थिति में एक आदमी 70 दिनों तक जीवित रह सकता है। इसका मतलब यह है कि न केवल पका हुआ मांस एक खराब खाद्य पदार्थ है, बल्कि, इससे पैदा होने वाले विषाक्त पदार्थों के साथ, यह वास्तव में एक जहर है जो किसी व्यक्ति को अपेक्षाकृत कम समय में मार देता है।

आमतौर पर यह ज्ञात है कि जो लोग अधिक मात्रा में पॉलिश किए हुए चावल का सेवन करते हैं, वे बेरीबेरी रोग के शिकार हो जाते हैं, जो रोगी को अत्यधिक कष्ट देने के बाद उसकी मृत्यु कर देता है। अब शायद बेरीबेरी का सबसे महत्वपूर्ण लक्षण पोलिन्यूरिटिस है, लेकिन यह बीमारी का एकमात्र लक्षण नहीं है; यह बड़ी संख्या में लक्षणों में से एक मात्र है। न ही विटामिन बी1 की कमी इस बीमारी का एकमात्र कारण है, जैसा कि आम तौर पर माना जाता है। पॉलिश किए हुए चावल में कोई भी ज्ञात या अज्ञात विटामिन नहीं होता है। सफेद ब्रेड और, सामान्य तौर पर, सभी तैयारियां

सफेद आटे में बिल्कुल वही विशेषताएं होती हैं जो पॉलिश किए हुए चावल में होती हैं। कृत्रिम चीनी और स्पष्ट वसा के बारे में भी यही सच है, जो हजारों पोषक घटकों में से केवल एक या दूसरे के प्रतिनिधि हैं।

उपरोक्त खाद्य पदार्थ, जो पकाकर खाने वाले का मुख्य आहार हैं, मृत्यु का मुख्य कारण हैं, केवल ये दस्त, संक्रामक रोग, गठिया, गठिया, स्केलेरोसिस, मधुमेह, एपोप्लेक्सी, कैंसर और कई बीमारियों की आड़ में व्यक्ति को मार देते हैं। अन्य बीमारियाँ.

कभी-कभी वे केवल एक वर्ष की उम्र में मार देते हैं, कभी-कभी पांच, 10, 50 या 70 वर्ष की उम्र में, दो श्रेणियों के खाद्य पदार्थों (पके हुए खाद्य पदार्थ और कच्चे पोषक तत्व) के सापेक्ष अनुपात और वंशानुगत की डिग्री पर निर्भर करता है। प्रतिरोध व्यक्ति में संचारित होता है।

दोषपूर्ण पोषण के परिणामस्वरूप, आजकल कई माताओं के पास अपने बच्चों को दूध पिलाने के लिए दूध नहीं होता है, और इसलिए उनमें से कुछ अपने शिशुओं को सूखा दूध, बिस्कुट, सफेद ब्रेड और चाय खिलाती हैं। स्वाभाविक रूप से बच्चा कमज़ोर और कमज़ोर होने लगता है। दुनिया भर के बच्चों के अस्पताल और अनाथालय ऐसे मरीजों से भरे पड़े हैं।

ऐसे बच्चों को केवल दो गिलास फलों का रस देना ही पर्याप्त है
प्रतिदिन ताकि वे एक पखवाड़े में पूरी तरह से अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें। लेकिन भोजन के आदी आहार विशेषज्ञ, फल की आवश्यकता को नजरअंदाज करते हुए, बच्चे के क्षीण शरीर पर हर तरह के दर्दनाक प्रयोग करते हैं और उसमें से खून की आखिरी बूंदें निकालकर उसे सूखे दूध, मांस के अर्क से पोषित करने की कोशिश करते हैं। , कृत्रिम विटामिन और विभिन्न औषधियाँ। दूसरे शब्दों में, प्रकृति द्वारा उदारतापूर्वक प्रदत्त पोषण घटकों के सामंजस्यपूर्ण संतुलन की उपेक्षा करते हुए, वे उन कुछ घटकों के माध्यम से उस बच्चे के क्षीण शरीर पर प्रयोग करना शुरू कर देते हैं जिनके बारे में उन्होंने अपनी प्रयोगशालाओं में कुछ खंडित ज्ञान प्राप्त किया है। यदि उस बच्चे को किसी न किसी प्रकार से कोई प्राकृतिक खाद्य पदार्थ नहीं मिलता है, तो वह निश्चित रूप से मर जाएगा और ऐसी मौतें वास्तव में हजारों में होती हैं। लेकिन, इससे भी अधिक भयानक बात यह है कि कई भोले-भाले आहार विशेषज्ञ ऐसे बच्चों को इस विश्वास के साथ कच्चे फल खाने की अनुमति नहीं देते हैं कि उनका कमजोर पेट इसे पचा नहीं पाएगा या, अधिक से अधिक, वे फल के सवाल को उनके विवेक पर छोड़ देते हैं। बच्चों के माता-पिता, के संबंध में

यह गौण महत्व की एक अनावश्यक विलासिता के रूप में है। इस तथ्य का गवाह है कि कई अस्पतालों में आपको मांस, बिस्कुट, सूखा दूध, चीनी, चाय, मार्जरीन, चावल, सफेद ब्रेड, कृत्रिम विटामिन और दवाएं जितनी चाहें उतनी मिल जाएंगी, लेकिन फलों को निचोड़ने का एक भी उपकरण आपको नहीं दिखेगा। जूस, और फल खरीदना भी अनिवार्य नहीं है। ऐसे अस्पतालों से दर्जनों बच्चों की लाशें बाहर निकाली जाती हैं, लेकिन कोई भी उन मौतों के लिए पोषण की अप्राकृतिक व्यवस्था को जिम्मेदार नहीं ठहराना चाहता।

मैं सभी डॉक्टरों की मानवीय भावनाओं की अपील करता हूं। वे इस मामले पर गंभीरता से विचार करें. मैं सभी विश्वविद्यालय व्याख्याताओं और दुनिया के हर देश के सभी जिम्मेदार निकायों और स्वास्थ्य मंत्रालयों से पूछता हूं कि क्या वे अपने लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए चिंतित हैं या नहीं। यदि वे हैं, तो उन्हें बिना किसी देरी के काम पर लग जाना चाहिए। मेरे कथन महज़ परिकल्पना नहीं हैं, बल्कि अकाट्य तथ्य हैं, जिन्हें मैं गिनी पिग पर किए गए प्रयोगों के परिणामस्वरूप नहीं, बल्कि अपने परिवार और स्वयं के जीवंत उदाहरण के रूप में पाठक के समक्ष प्रस्तुत करता हूँ।

बीमारियों को रोकने और ठीक करने और साथ ही जीवन स्तर को ऊपर उठाने का सबसे अच्छा साधन प्रत्येक स्वास्थ्य मंत्रालय के लिए सूचना विभागों की स्थापना के लिए एक नगण्य बजट निर्धारित करना है, जिसका स्पष्ट उद्देश्य जनता के ध्यान में लाना है। खाना पकाने के साथ-साथ विटामिन की कमी वाले खाद्य पदार्थों, विशेष रूप से सफेद ब्रेड, चावल, मांस, स्पष्ट वसा, चीनी, चाय, कॉफी, मादक और गैर-अल्कोहल पेय से होने वाला नुकसान। फिर उन्हें लोगों को जहां तक संभव हो पके हुए भोजन की खपत कम करने और अपनी पोषण संबंधी आदतों में धीरे-धीरे बदलाव लाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

स्वाभाविक रूप से, चूंकि सभी मनुष्य समझदार नहीं होते हैं, इसलिए सभी को एक साथ कच्चा-भक्षक बनाना संभव नहीं है, लेकिन यह आवश्यक है कि लोग बचपन से ही अपने शरीर के उचित कच्चे माल से परिचित हो जाएं, खुद को इससे मुक्त कर लें। गलत और खतरनाक पूर्वाग्रह, और उन्हें यह एहसास होना चाहिए कि यह चिकन सूप, चावल, कटलेट, अंडे और बीफस्टीक नहीं हैं जो उन्हें और उनके बच्चों को स्वास्थ्य और ताकत देते हैं, बल्कि अंकुरित गेहूं, गाजर, टमाटर, नट्स, अंगूर आदि देते हैं। मैं अपना मामला खुद ले रहा हूं उदाहरण के तौर पर, 52 वर्षों तक मांस और अन्य पके हुए खाद्य पदार्थ खाने के परिणामस्वरूप, मैंने अपनी सारी ताकत खो दी थी और कर सकता था

बिना सांस फूले दो कदम ऊपर न चढ़ें; लेकिन आज, आठ साल तक पके हुए भोजन से परहेज करने के बाद, मैं बेहद आसानी से पहाड़ों पर दौड़ सकता हूं।

मुझे नहीं पता कि आजकल किस वैज्ञानिक आधार पर बहुत से बाल गृहों और डे नर्सरी में बच्चों के लिए बिस्कुट के डिब्बे रख दिए जाते हैं, ताकि वे जब चाहें अपनी मदद कर सकें।

उन हानिकारक पदार्थों के बक्सों के स्थान पर गर्मियों में ताजे फल, गाजर, खीरे और टमाटर की टोकरियाँ और सर्दियों में सूखे फलों की टोकरियाँ रखनी चाहिए, जिनमें से बच्चों को हर समय स्वतंत्र रूप से और जितना चाहें उतना खाने की अनुमति दी जानी चाहिए। दिन का। तब हर कोई देखेगा कि कैसे, प्रकृति के नियमों के अनुसार, बच्चे स्वचालित रूप से विकृत भोजन के बजाय फलों का सेवन करना शुरू कर देंगे, और इस प्रकार अपने हाथों से अपने स्वयं के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करेंगे।

अस्पतालों में सभी प्रकार के लिए कच्चा-खाने की व्यवस्था अपनाई जानी चाहिए मरीजों और जनता को प्राप्त परिणामों के बारे में सूचित किया जाना चाहिए।
सार्वजनिक रेस्तरां में बहुत उपयोगी सुधार किये जा सकते हैं। भोजन के आदी लोगों को पके हुए भोजन के "सुख" से पूरी तरह से वंचित किए बिना, हालांकि वे घातक हैं, कुछ समय के लिए, उनकी मात्रा को कम से कम 50 प्रतिशत तक कम करना और नुकसान की भरपाई ताजा सलाद और कच्चे कॉम्पोट्स से करना संभव है, और मौसम के फलों की असंख्य किस्में। इस तरह, न केवल भोजन अधिक विविध और सुखद हो जाएगा, बल्कि लोगों का स्वास्थ्य भी मजबूत होगा और सार्वजनिक अर्थव्यवस्था में भी काफी बचत होगी।

एक बार जब जनता पके हुए खाद्य पदार्थों से होने वाले नुकसान से परिचित हो जाएगी, तो वे उनसे बचने की कोशिश करेंगे। ऐसे समझदार लोग भी बड़ी संख्या में मिलेंगे जो अपनी लत की आवाज को दबा कर हमारे उदाहरण का अनुसरण करेंगे और पूर्ण कच्चा-खाने के अभ्यास से अपने और अपने परिवार के उत्तम स्वास्थ्य को सुनिश्चित करेंगे। जिन लोगों ने ठीक होने की सारी उम्मीदें खो दी हैं या जो अप्राकृतिक मोटापे के कारण विकृत हो गए हैं, उन्हें एहसास होगा कि, कच्चा-खाने का सख्ती से पालन करने से, केवल कुछ ही महीनों में वे वह स्वास्थ्य प्राप्त कर पाएंगे जिसका उन्होंने हमेशा सपना देखा है।

लोग उपचारात्मकता प्रदर्शित करने के लिए अनेक पुस्तकें प्रकाशित करते हैं
अलग-अलग फलों और सब्जियों, जैसे अंगूर, खजूर, सेब, अंग, प्याज या मूली के गुणों और उनके
उपभोग के विशेष तरीकों को विकसित करके, वे उन कार्यों को वैज्ञानिक कार्यवाही की झलक के साथ
निवेश करने का प्रयास करते हैं। वास्तव में, कच्चे पौधों की सभी खाद्य किस्में उत्तम पोषक तत्व
हैं और उनमें समान गुण होते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई व्यक्ति किस बीमारी से पीड़ित है, वे जीव की
मांगों को पूरा करते हैं, वे अंगों के कार्यों को नियंत्रित करते हैं, वे रोगी के स्वास्थ्य को बहाल करते हैं।
ऐसी सच्चाइयों के बारे में जानकारी जनता के लिए निःशुल्क उपलब्ध करायी जानी चाहिए, क्योंकि ऐसी
सलाह के लिए कोई पैसा प्राप्त करना अमानवीय है।

पकाकर खाने वाले का आहारशास्त्र घातक विरोधाभासों से भरा होता है। कई मामलों में हानिकारक
खाद्य पदार्थों को उपयोगी के रूप में अनुशंसित किया जाता है, जबकि बहुत आवश्यक खाद्य पदार्थों को
हानिकारक के रूप में प्रस्तुत किया जाता है और सख्ती से प्रतिबंधित किया जाता है। ऐसा
इसलिए है क्योंकि पकाकर खाने वालों का अनुभव खाद्य पदार्थों के तात्कालिक, स्पष्ट और विरोधाभासी
प्रभावों और प्रयोगशाला में की गई गलत गणनाओं पर आधारित होता है। उन विरोधाभासी और गलत
गणनाओं के परिणामस्वरूप लाखों निर्दोष लोग नष्ट हो जाते हैं।

सबसे विश्वसनीय मार्गदर्शक कच्चा खाने वाले का मौलिक और सही अनुभव है, जिसके
परिणामस्वरूप सामान्य रूप से चिकित्सा विज्ञान में और विशेष रूप से आहार विज्ञान में मौजूद सभी
त्रुटियां, विरोधाभास और गलतफहमियां प्रकाश में आती हैं और एक बार सही हो जाती हैं। सभी के
लिए। उस अनुभव के उदाहरणों को दूर-दूर तक बढ़ाना और प्राप्त परिणामों से समस्त मानव जाति को
परिचित कराना आवश्यक है।

नवजात शिशु को पकाई हुई चीजों का आदी बनाना सबसे बड़ा अपराध है

जब सभी को यह स्पष्ट हो जाता है कि पका-पकाकर खाना एक अप्राकृतिक आदत है, कि यह
सभी मानवीय बीमारियों का कारण है और यह इतनी भयानक लत है कि एक बार जब कोई व्यक्ति इसकी
पकड़ में आ जाता है, तो पीड़ित शायद ही कभी इससे मुक्त हो पाता है। खुद को फिर से इसके चंगुल से.

किसी समझदार व्यक्ति को इसे किसी के शरीर में डालने का क्या अधिकार है?

अपने ही हाथों से मासूम नवजात बच्ची? उसे अपने छोटे बच्चे के अंगों को जलाए गए, नष्ट किए गए, आग में मारे गए खाद्य पदार्थों से नष्ट करने का क्या अधिकार है? क्या यह सभी अपराधों में सबसे क्रूर नहीं है, क्या यह वास्तव में एक मानव वध, एक क्रूर हत्या नहीं है? मैंने स्वयं अपने दो प्यारे बच्चों को अपने हाथों से इस प्रकार मार डाला है और मैं अपराध की भयावहता से भली-भाँति परिचित हूँ।

वास्तव में, भोजन के आदी सभी माता-पिता फ़िलिसाइड्स हैं। वर्तमान में सदी में कोई भी प्राकृतिक मौत नहीं मरता। सभी मौतें पके हुए भोजन से होने वाली बीमारियों का परिणाम हैं, और जो लोग बच्चों को पका हुआ खाना खाना सिखाते हैं वे उनके माता-पिता हैं। पका हुआ खाना खाने वाले माता-पिता को इस बात का पूरा एहसास होना चाहिए कि उनके बच्चों की हर बीमारी और विकार की जिम्मेदारी पूरी तरह से उनके कंधों पर है। अपने सामान्य गलत रास्ते पर बने रहने से पहले उन्हें इस मामले पर गंभीरता से विचार करना चाहिए।

प्रत्येक कैंसर या हार्ट-स्ट्रोक की नींव बच्चे को दिए गए पके हुए भोजन के पहले निवाले से रखी जाती है, भले ही यह बीमारी सबसे अधिक उम्र में प्रकट होती हो।

यह तर्क दिया जा सकता है कि बड़े लोगों के लिए पके हुए भोजन से पूरी तरह वंचित रहना कठिन है। तो ठीक है, उस स्थिति में उन्हें अपनी हानिकारक आदतों को जी भर कर जारी रखने दें। लेकिन ऐसा क्या है जो उन्हें एक नवजात शिशु के अभिन्न कच्चे माल को जलाने, नष्ट करने, उन्हें उनके सबसे आवश्यक घटकों से वंचित करने, उन्हें हानिकारक पदार्थों में बदलने और फिर बच्चे को देने के लिए मजबूर करता है? मासूम बच्चों के प्रति यह अमानवीय व्यवहार, यह बर्बरता, निश्चित रूप से बंद होनी चाहिए।

विज्ञान का ऐसा कोई नियम नहीं है जो माता-पिता को अपने बच्चे को सफेद ब्रेड, पॉलिश किए हुए चावल या मैकरोनी के बजाय अंकुरित गेहूं देने से रोकता हो; सूखे दूध के बजाय गाजर, संतरे, अंगूर और सेब का ताजा रस; कॉम्पोट के बजाय कच्चा फल; मांस और वसा के स्थान पर अखरोट, बादाम, अंकुरित फलियाँ और मटर। कच्चा भोजन खाने से बच्चा स्वस्थ, सुखी, दीर्घायु होता है, जबकि वैकल्पिक आहार उसे बीमारी और असामयिक मृत्यु की ओर ले जाता है। आप निश्चिंत रहें कि बच्चा पूरे मन से कच्चा भोजन चाहता है। उसकी मांग है कि उसे अपना कच्चा माल यथावत प्राप्त हो और उस पर उसका निर्विवाद अधिकार हो।

डॉक्टर या माता-पिता जो सामान्य ज्ञान और विवेक से रहित नहीं हैं, उन्हें बिना किसी हिचकिचाहट के तदनुसार कार्य करना चाहिए।

जब तीन या चार महीने की उम्र में शिशु के अंग विकसित होने लगते हैं
अनियमित रूप से काम करने के लिए, अदूरदर्शी डॉक्टर आग पर जलाए गए हजारों पदार्थों के स्थान पर दो या तीन प्रकार के कृत्रिम विटामिन निर्धारित करता है, या अधिक से अधिक वह एक प्रकार की दवा के रूप में, कुछ मापा चम्मच फलों की सिफारिश करता है जूस, इस प्रकार उसकी अपनी अंतरात्मा और बच्चे के माता-पिता दोनों की अंतरात्मा शांत हो गई। एक बच्चे को विटामिन की कमी क्यों होनी चाहिए, यदि उसकी माँ अपने हाथों से प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में मौजूद विटामिन को नष्ट नहीं करती है?

आइए हम एक पल के लिए अपनी आंखें बंद करें और प्रकृति द्वारा किए गए चमत्कार को अपने सामने पूरी तरह से चित्रित करें। जैसे ही हम मुंह के माध्यम से गेहूं का एक दाना मानव शरीर के कारखाने में डालते हैं, जीव उस दाने को लेता है, तोड़ता है और पूरे शरीर में वितरित करता है। उस अन्न में एकत्रित हजारों विभिन्न पदार्थ सभी दिशाओं में विचरण करते हैं और उनमें से प्रत्येक अपना-अपना
कर्तव्य निभाने जाता है। इस प्रकार, गेहूं के एक दाने में मौजूद विभिन्न पोषक तत्व हजारों अलग-अलग कार्य करते हैं और बिना किसी दोष या दोष के जीव के जैविक कार्यों का संचालन करते हैं।

लेकिन जब हम पेट में एक निवाला डालते हैं तो क्या होता है
सफेद डबलरोटी? यह पेट को बिना किसी लक्ष्य के काम करने के लिए प्रेरित करता है; इसे जला दिया जाता है और बेकार गर्मी में बदल दिया जाता है, या, सबसे अच्छा, यह कुछ निष्क्रिय, बेकार
कोशिकाओं पर कुछ मोर्टार रहित ईंटों या पत्थरों को जोड़ने के लिए जाता है। शुद्ध गेहूँ खाने वाले व्यक्ति का दिल मकई के दाने जितना दृढ़ और मजबूत होता है, जबकि सफेद रोटी खाने वाले व्यक्ति का दिल उस रोटी जितना कमजोर और भुरभुरा होता है। इसके लिए, हृदय विफलताओं की लगातार बढ़ती संख्या का गवाह बनें।

क्या किसी चमत्कार से आज पूरी दुनिया को होश आ जाना चाहिए
और कच्चा खाने की प्रथा को अपनाने से, कुछ विशेष मामलों को छोड़कर, जिनकी बीमारियाँ
बहुत अधिक बढ़ गई हैं, अगले तीन या चार दशकों के दौरान, जब तक कि बुजुर्ग नहीं हो जाते, कोई असामयिक मृत्यु नहीं होगी।

लोग अत्यधिक वृद्धावस्था में पहुँच जाते हैं। वैसे भी, पकाकर खाने से होने वाली मौतें बड़े से बड़े युद्धों में हुई मौतों से कई गुना अधिक होती हैं।

प्रत्येक असहाय बच्चे के नाम पर, मैं सभी वैज्ञानिकों से पुनः अपील करता हूँ,
दुनिया भर के विद्वान लोगों, राष्ट्रों के नेताओं, स्वास्थ्य मंत्रालयों, माता-पिता और दयालु लोगों को छोटे बच्चों के खिलाफ उस भयानक अपराध को तत्काल समाप्त करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। हर दिन की देरी से हजारों निर्दोष लोगों की जान चली जाती है। बड़े लोग पके हुए खाद्य पदार्थों के घातक आनंद के लिए अपने जीवन का बलिदान करने और इस प्रकार आत्महत्या करने के लिए स्वतंत्र हैं, लेकिन उन्हें अपने गरीब बच्चों का नरसंहार करने का अधिकार किसने दिया है, खासकर उन खाद्य पदार्थों से, जो उन्हें कोई खुशी देना तो दूर, केवल पेट भरते हैं बच्चे घृणा से? यह तर्क देना बेमानी है कि जब बच्चा बड़ा होगा तो वह दूसरों को खाते हुए देखेगा और फिर उसे खुद खाने की इच्छा होगी। सबसे पहले, पका-खाने जैसी बर्बरता लंबे समय तक नहीं चल सकती है और हम कच्चे-खाने की जल्द ही जीत की आशा कर सकते हैं। फिर ऐसे लाखों लोग हैं जो दूसरों की शराब या नशीली दवाओं की लत को देखते हैं, लेकिन खुद को ऐसी बुराइयों से दूर रखते हैं। मेरा बच्चा पहले से ही 6 साल का है

(यह 1963 को संदर्भित करता है, जब पुस्तक का यह खंड लिखा गया था)

और वह सब समझता हूँ; वह पके हुए भोजन को दूसरे लोगों द्वारा खाते हुए देखती है, परन्तु स्वयं अपने पूरे मन से उससे घृणा करती है। कौन सा अफ़ीम का आदी व्यक्ति अपने नवजात बच्चे को बचपन से ही नशे की आदत सिखाता है?

कौन सा सामान्य ज्ञान एक व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत व्यसनों को मंजूरी देने और बनाए रखने के लिए अपने ही बेटे की बलि देने और उसे अपनी घृणित आदतों का प्रारंभिक साथी बनाने के लिए प्रेरित करता है? माता-पिता को पहले प्रकृति के नियमों के अनुसार एक स्वस्थ बच्चे का पालन-पोषण करना चाहिए और फिर, उसके बड़े होने के बाद, उसके भविष्य के कार्य को उसकी स्वतंत्र इच्छा पर छोड़ देना चाहिए, जैसे वे अन्य सभी बुराइयों के मामले में करते हैं।

इन पंक्तियों को पढ़ने के बाद कोई भी समझदार माता-पिता इस तथ्य में औचित्य नहीं पा सकता है कि अन्य अधिकारियों ने बिल्कुल अलग सलाह दी है। क्या उसे सच्चाई की आवाज को नजरअंदाज करना जारी रखना चाहिए, उसे अपने बच्चे के स्वास्थ्य को बर्बाद करने और उसके भविष्य को कमजोर करने की जिम्मेदारी अपने कंधों पर लेनी चाहिए। एक व्यक्ति को 10,000 पदार्थों को शून्य पदार्थों से, जीवित कोशिकाओं को मृत कोशिकाओं से, पूरी तरह से संतुलित कच्चे माल को अपक्षयी पदार्थों से, प्राकृतिक द्वारा प्रतिस्थापित करने के सबसे प्राथमिक निर्णय से रहित होना चाहिए।

अप्राकृतिक पोषक तत्वों द्वारा पोषक तत्व, सफेद ब्रेड द्वारा अंकुरित गेहूं, मांस द्वारा हरी मटर, और जैम द्वारा ताजे फल।

गैस्ट्रोलैट्रस जीवविज्ञानियों को यह साबित करना होगा कि प्रकृति ने ऐसा किया है हमें खाद्य सामग्री न देकर गलती की

पकी हुई अवस्था

मैं सार्वजनिक रूप से सभी वैज्ञानिकों से या तो मेरे विचारों की पुष्टि करने की अपील करता हूं और उन्हें पूरी दुनिया के सामने घोषित करें, या यह साबित करें कि जब प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को आग पर रखा जाता है, तो उनके पोषक तत्वों या ऊर्जा सामग्री में कोई नुकसान नहीं होता है; जीवित वनस्पति कोशिकाओं की कोई मृत्यु नहीं होती और परमाणुओं की संरचना में कोई परिवर्तन नहीं होता। उन्हें यह भी साबित करना होगा कि मानव जीव के लिए पोषक तत्वों के निर्माण में, परिपक्व ने उन्हें "शुद्ध", पकाए या जलाए गए राज्य में खाद्य पदार्थों के साथ पेश न करने में गलती की है, जो कि कारखानों और रसोई में किए गए संचालन हैं प्रकृति की त्रुटियों को सुधारने के उद्देश्य से वैज्ञानिक उपाय हैं और कृत्रिम मानव निर्मित विटामिन में प्रकृति में पाए जाने वाले विटामिन की तुलना में अधिक पोषण मूल्य होते हैं। ऐसा न होने पर, उन्हें उन दुखद गलतियों को स्वीकार करना चाहिए जो अब तक की गई हैं और, हमेशा के लिए पके हुए भोजन को त्यागकर, उन्हें ब्रह्मांड के ज्ञान की शरण लेनी चाहिए और पृथ्वी की प्रकृति द्वारा बनाए गए प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की संरचना में हस्तक्षेप करना बंद करना चाहिए। जो लोग खुद को मांस खाने वाले मानते हैं, उन्हें मांस खाने दें, यदि वे कर सकते हैं, मांसाहारी जानवरों की तरह, ताजा और संपूर्ण मांस, इसकी कोशिकाओं को मारे बिना या इसे किसी भी तरह से खराब किए बिना।

हमें मानव जीव के लिए प्रकृति द्वारा बनाए गए कच्चे माल की अखंडता को परेशान करने का कोई अधिकार नहीं है, जब हमारे पास मौजूद सभी वैज्ञानिक साधनों के साथ, हम सबसे छोटे एकल-कोशिका वाले जीव का निर्माण करने में सक्षम नहीं हैं; जब, हमें ज्ञात सभी पोषक घटकों की मदद से, हम किसी जीव को कृत्रिम रूप से खिला नहीं सकते हैं और उसे लंबे समय तक जीवित नहीं रख सकते हैं; और जब हम मकई के एक दाने में मौजूद पदार्थों के हजारवें हिस्से को पहचानने में मुश्किल से सफल हुए हैं। यह सच है कि बहुत सारे शोध किए गए हैं और विभिन्न पोषक तत्वों की पहचान पर काफी प्रगति हुई है और इसके परिणामस्वरूप कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की पहचान हुई है।

घटकों की खोज हो चुकी है, लेकिन वे सभी खोजें कृत्रिम उपग्रहों के आविष्कार से अधिक महत्वपूर्ण नहीं हो सकतीं। कृत्रिम विटामिन और मकई के दाने को बनाने वाले पोषक घटकों के बीच का अंतर उसी क्रम का है जैसे मानव निर्मित कृत्रिम उपग्रहों और हमारी संपूर्ण आकाशगंगा प्रणाली को बनाने वाले खगोलीय पिंडों के बीच का अंतर है। हालाँकि, कृत्रिम उपग्रह बनाने वाले वैज्ञानिक कभी भी मौजूदा आकाशगंगाओं को नष्ट करने और उनके स्थान पर अपने द्वारा बनाए गए नए अंतरतारकीय पिंडों को स्थापित करने का अनुमान नहीं लगाते हैं।

हमारा सर्वोत्तम मार्ग प्राकृतिक नियमों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करना है पशु और वनस्पति जीवों का विकास। लेकिन, किसी भी परिस्थिति में, हमें प्रकृति के कार्य को पूर्ववत नहीं करना चाहिए और फिर दयनीय ग्रंथि अर्क और कृत्रिम विटामिन की मदद से इसका पुनर्निर्माण करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

जब हम मक्खन में आलू या मज्जा का एक टुकड़ा डालते हैं और उसे भूनना शुरू करते हैं, तो हम पहले क्षण से ही उसके नष्ट होने की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं।
यह तुरंत जलने लगता है, सिकुड़ने लगता है, भूरा हो जाता है और फिर सूखने लगता है, और यदि हम थोड़ी देर और काम जारी रखते हैं, तो यह जल जाता है और राख में बदल जाता है। वह स्वादिष्ट गंध जो हमारी नाक को गुदगुदी करती है, वह प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के सबसे मूल्यवान घटकों की गंध है, जो हमारी इंद्रियों पर हंसती है और हवा में गायब हो जाती है।

"खाना बनाना" और "बेकिंग" शब्दों का प्रयोग इस अर्थ में नहीं किया जाना चाहिए तैयारी करना, निर्माण करना और सुधार करना, जैसा कि अब तक उपयोग किया जाता रहा है; उन्हें बर्बाद करने, नष्ट करने, जलाने, मारने या नष्ट करने की भावना व्यक्त करने के लिए नियोजित किया जाना चाहिए, क्योंकि उन कार्यों से हम सबसे मूल्यवान पदार्थों को नष्ट कर देते हैं जो हमारे जीव के लिए महत्वपूर्ण हैं और इस प्रकार हम मानवता के खिलाफ सबसे जघन्य अपराध करते हैं। .

एक बच्चे को पके हुए भोजन का स्वाद नापसंद होता है, जो केवल भोजन के आदी लोगों को ही स्वादिष्ट प्रतीत होता है नशे के आदी व्यक्ति को अफीम अच्छी लगती है

सरल स्वभाव वाले लोग सोच सकते हैं कि वंचित करना क्रूर होगा पके हुए भोजन के स्वाद से बच्चों को जो आनंद मिलता है। ऐसा

लोगों को यह एहसास होना चाहिए कि वास्तव में, पका हुआ भोजन बिल्कुल भी स्वादिष्ट नहीं होता है; वे केवल खाने के शौकीन को ही स्वादिष्ट लगते हैं, जैसे नशे के आदी को अफीम अच्छी लगती है। अब तक हमें यह सरल सत्य बताने वाला कोई नहीं है, क्योंकि अनादि काल से कोई भी भोजन की लत से मुक्त नहीं हुआ है।

नवजात शिशु के अंग कच्चे खाद्य पदार्थों की संरचना के अनुसार ही अनुकूलित होते हैं। शिशु को कच्चे फल और सब्जियाँ बहुत पसंद आती हैं।
वह अत्यंत संतुष्टि के साथ कच्चा अनाज, आलू, सेम, बैंगन, हरी मटर और दाल खाता है, जो उसे बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन पकाकर खाने वाले को अरुचिकर लगते हैं।

छोटे बच्चे को पके हुए भोजन के स्वाद से कोई आनंद नहीं मिलता; वह उनसे पूरी आत्मा से घृणा करता है और उनका तिरस्कार करता है और बड़े कष्ट के साथ वह उन अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों को निगलता है। लेकिन गरीब, सरल स्वभाव वाले माता-पिता इस बात को नहीं समझते। वह पूरी तरह से अपनी लत से निर्देशित होती है और, बच्चे को अच्छी तरह से खिलाने की चिंता में, वह उन गंदे खाद्य पदार्थों को उसके गले में इस हद तक धकेलती रहती है कि वह बच्चे को एक पूर्ण नशे की लत में बदल देती है, जिससे उसका स्वास्थ्य और खुशी बर्बाद हो जाती है।

अपने जीवन के पहले कुछ वर्षों के दौरान, बच्चा भयानक जीवन व्यतीत करता है अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों के विरुद्ध संघर्ष. यह बच्चों की असंख्य बीमारियों और बार-बार पेट की बीमारियों से पीड़ित होने के साथ-साथ शिशु मृत्यु दर की उच्च दर से स्पष्ट है। एक बच्चा एक नव-निर्मित, उत्तम कारखाना है। यदि हम उसके अंगों की सामान्य पोषण संबंधी गतिविधियों के लिए प्राकृतिक पोषक तत्व प्रदान करते हैं तो वह कभी बीमार नहीं पड़ेगा।

कच्चे-शाकाहार को सार्वभौमिक रूप से अपनाना ही सभी को मुक्त करने का एकमात्र तरीका है मानवजाति को बीमारियों के अभिशाप से हमेशा के लिए मुक्ति। कच्चा-खाने का प्रसार बीमार लोगों, नवजात बच्चों, आवश्यक इच्छाशक्ति और ज्ञान से संपन्न लोगों और कच्चा-खाने वाले बच्चों के समझदार माता-पिता से शुरू होना चाहिए, जो अपने घरों से दूषित भोजन के सभी अंशों को बाहर करने के लिए बाध्य होंगे। अपने बच्चों के रास्ते में प्रलोभन न डालें। पके हुए भोजन से स्वैच्छिक परहेज की यह प्रारंभिक अवधि उस दिन तक चलेगी जब अधिकारी आएंगे

उनकी इंद्रियाँ, और कच्चा-खाने को अनिवार्य घोषित करने का संकल्प करेंगी, इस प्रकार अज्ञानी, अशिक्षित जनता पर प्रकृति की विवेकपूर्ण इच्छा को लागू करेंगी। एक समय ऐसा आयेगा जब सम्पूर्ण विश्व में कच्चा-भक्षण का बोलबाला हो जायेगा। उन धन्य भविष्य में, खाना पकाना एक अपराध के रूप में जाना जाएगा।

पकाकर खाने की आदत को तुरंत ख़त्म करने की कथित कठिनाई को इससे होने वाले नुकसान से इनकार करने के लिए एक बहाने के रूप में काम नहीं करना चाहिए।
कोई भी चोरी, डकैती और हत्या को उचित ठहराने की कोशिश नहीं करता, हालाँकि मानव समाज से इन विनाशकारी विपत्तियों को मिटाना संभव नहीं है।
वैज्ञानिकों के लिए आवश्यक बात यह है कि वे सैद्धांतिक रूप से स्वीकार करें और जनता के सामने घोषित करें कि खाद्य पदार्थों को पकाने की प्रक्रिया गलत, अप्राकृतिक और खतरनाक है, और यह बीमारियों का प्रत्यक्ष कारण है। कच्चे खाने को वास्तविक व्यवहार में लाने का द्वितीयक प्रश्न बाद की घटनाओं पर छोड़ा जा सकता है।

पका-खाने ने क्रमिक रूप से भोजन की लत, बीमारियों, चिकित्सा विज्ञान और औषध विज्ञान को जन्म दिया है। चिकित्सा विज्ञान का अंतिम उद्देश्य मानव के जीर्ण-शीर्ण अंगों को सुधारना और उनका पुनर्निर्माण करना है। चिकित्सा विज्ञान के स्थान पर कच्चा खाने वाले के पास अपना विज्ञान या स्वास्थ्य है, जिसका उद्देश्य ऊपर वर्णित विकृति को रोकना और वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के लिए स्वस्थ, सुखी, दीर्घ और शांतिपूर्ण जीवन सुनिश्चित करना है। सभी बीमारियाँ प्रकृति के नियमों के उल्लंघन के कारण होती हैं। कच्चा-खाना लोगों को उन कानूनों का सम्मान करने के लिए मजबूर करता है।

मेरे परिवार में कच्चा खाने की प्रथा

तथ्य यह है कि 60 वर्ष की उम्र में भी मैं ये पंक्तियाँ लिख पा रहा हूँ
कच्चा खाना. सात या आठ साल पहले मेरे दिल की हालत इतनी ख़राब थी कि दिल का दौरा पड़ना अपरिहार्य लग रहा था। कुछ सीढ़ियाँ चढ़ने पर मेरी साँस फूलने लगती थी; मुझमें पानी की एक बाल्टी उठाने की ताकत नहीं थी। कब्ज, अपच, सीने में जलन, अनिद्रा, सिरदर्द, बवासीर, गठिया, स्केलेरोसिस, उच्च रक्तचाप, टैचीकार्डिया, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस, बवासीर और बार-बार होने वाली सर्दी लंबे समय से मेरे जीवन के साथी रहे हैं। कच्चा-खाने की बदौलत मुझे उन सभी विकारों से छुटकारा मिल गया है। मैंने अपना रक्तचाप स्थायी रूप से 18-20 से घटाकर 13 कर दिया है, और अपनी नाड़ी की दर 80-90 से घटाकर 58-60 कर दी है। बिना किसी थकान के,

मैं ताजरिश तक पैदल जा सकता हूं और चार घंटे में वापस (24 किलोमीटर की दूरी) जा सकता हूं, बकरी की तरह पहाड़ों पर चढ़ सकता हूं, भारी सूटकेस उठाकर सीढ़ियां चढ़ सकता हूं और जब मेरे पास समय होता है तो मैं सामान्य दैनिक दिनचर्या के रूप में 12 किलोमीटर की सैर करता हूं। मैं, जो एक समय क्रोनिक ब्रोंकाइटिस से पीड़ित था और साल में कई बार इन्फ्लूएंजा से पीड़ित होता था, पिछले कुछ वर्षों में मुझे सामान्य सर्दी भी नहीं हुई है और मैं पूरे साल खुली हवा में सोता हूं। सर्दी और गर्मी में, सर्दी या रोगाणुओं के ज़रा भी डर के बिना।

कई साल पहले मुझे गठिया का इतना गंभीर दौरा पड़ा था कि मैं छू भी नहीं सकता था मेरे बड़े पैर के अंगूठे के जोड़; आज मैं उन्हें दर्द के जरा भी संकेत के बिना अपनी पूरी ताकत से मोड़ सकता हूं। दुनिया में कहां एटोफैन, एसीटीएच, डिजिटलिस, ब्रोमाइड्स, आयोडीन, एस्पिरिन, एंटीबायोटिक्स और हजारों अन्य दवाओं के माध्यम से समान परिणाम प्राप्त हुए हैं?

जो दिल प्रति मिनट 58 धड़कनों की दर से काम करता है, उससे आत्मविश्वास से यह उम्मीद की जा सकती है कि वह स्ट्रोक के खतरे के बिना कई वर्षों तक काम करता रहेगा। पका हुआ खाने की स्थिति में जैसे कि नाड़ी की गति में गिरावट तभी होती है जब हृदय कमजोर होता है, लेकिन मेरे मामले में यह मेरे पाचन अंगों के संचालन में नियमितता का स्वाभाविक परिणाम है।

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि जब भी मैं अपने पेट पर प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की सामान्य मात्रा से कई गुना अधिक मात्रा डालने की कोशिश करता हूं, तो वे लंबे समय तक पेट में नहीं रहते हैं, बल्कि तुरंत आंतों में चले जाते हैं और कुछ घंटों में शरीर छोड़ देते हैं, बिना खाए। किसी भी प्रकार का अपघटन और बिना किसी मामूली पाचन संबंधी विकार पैदा किए या मुझे किसी भी तरह की असुविधा पैदा किए बिना। इस स्थिति में, मेरी नाड़ी की दर एक मिनट में चार या पांच धड़कन से अधिक नहीं बढ़ती है, जबकि जब मैं "एक सामान्य इंसान" की तरह पके हुए भोजन से खुद को "संतुष्ट" करने की कोशिश करता हूं, तो मेरी दिल की धड़कन तुरंत 85-90 तक बढ़ जाती है। और मेरे पेट को हल्केपन की सामान्य अनुभूति प्राप्त करने में कई दिन लग जाते हैं।

मैं अपने साथ-साथ अपने तीसरे बच्चे को भी कच्चा पाल रही हूं।
वह पहले से ही सात साल की छोटी लड़की है, लेकिन उसने कभी भी खराब भोजन का एक भी टुकड़ा अपने मुंह में नहीं डाला है। उसका स्वास्थ्य है

पूर्णता का अवतार. अब मैं देख सकता हूं कि कच्चा खाने वाले और पकाकर खाने वाले बच्चों में कितना बड़ा अंतर होता है। एक पका-खाने वाले बच्चे की अपेक्षा सौ कच्चे-खाने वाले बच्चों का पालन-पोषण करना अधिक आसान है। किसी को कभी भी बच्चों की बीमारियों जैसे सर्दी-जुकाम, दस्त और कब्ज के बारे में चिंता करने का अवसर नहीं मिलता है, या बच्चे के बहुत अधिक या बहुत कम खाने के बारे में परेशानी होती है। वह लार्क की तरह खुशमिजाज है और जब भी उसकी इच्छा होती है तो वह मेज पर चली जाती है और जो कुछ भी वह खाना पसंद करती है, उसमें अपनी मदद करती है। वह पूरे दिन बिना किसी सनक या सनक के, बिना रोए, बिना अपने आस-पास के लोगों को परेशान किए खेलती है, गाती है और नृत्य करती है।

वह शाम को ठीक 8 बजे बिस्तर पर चली जाती है और कुछ मिनटों तक खुद को गाने के बाद, वह अपनी आँखें बंद कर लेती है और सुबह 6 बजे तक गहरी नींद में सो जाती है। इसके अलावा, यह सबसे उल्लेखनीय तथ्य है कि पहले कुछ महीनों के बाद हम केवल तीन या चार मौकों को ही याद कर पाते हैं जब वह रात के दौरान जागती थी। उसकी नींद इतनी गहरी और गहरी होती है कि कोई भी शोर या हलचल उसे जगा नहीं पाती।

जब किंडरगार्टन में अन्य बच्चे ब्रेड और पनीर, ब्रेड और मक्खन, पेस्ट्री आदि खाने के लिए नाश्ते की मेज पर बैठते हैं, तो वह घर से लाए गए फलों का अपना थैला निकालती है और चुपचाप उसका आनंद लेती है।

जब हम दोस्तों से मिलने जाते हैं, तो वह पूरी उदासीनता के साथ उन भरी हुई चाय की मेजों को देखती है, जिनके चारों ओर लोग बैठते हैं और सभी प्रकार की पेस्ट्री और मिठाइयों का "आनंद" लेते हैं। वह उनमें से किसी का स्वाद चखने की इच्छा कभी व्यक्त नहीं करती, जिज्ञासावश भी नहीं। इसी प्रकार सभी कच्चे-खाने वाले बच्चों का पालन-पोषण करना चाहिए।

मेरी पत्नी, जिस पर मैंने कभी अपने विचार नहीं थोपे, धीरे-धीरे
अपने बच्चे और अपने स्वास्थ्य की खातिर अपनी पोषण प्रणाली को बदलते हुए, अब वह पूरी तरह से कच्चा खाने वाली बन गई है और अपनी स्थिति से काफी संतुष्ट है। शुरुआत में, उसने मांस खाना पूरी तरह से छोड़ दिया और फिर उसने मांस रहित पके हुए व्यंजन को सप्ताह में एक या दो तक सीमित कर दिया। जैसे-जैसे बच्चा थोड़ा और बड़ा हुआ, उसकी जगह कभी-कभी कुछ उबले हुए आलू ले लिये गये। आख़िरकार, इन्हें भी पूरी तरह छोड़ दिया गया जब एक दिन बच्चे ने पूछा, "यह गंदी गंध किससे आ रही है, माँ?" उसके बाद उसने पूरे भोजन की रोटी का केवल एक पतला टुकड़ा लिया, जिसे वह कभी-कभी अखरोट के साथ खाती थी, बच्चे की अनदेखी के कारण। * आज, वह अपने शरीर पर कच्चे खाने का अद्भुत प्रभाव देखती है और यह आश्चर्य की बात नहीं है,

इसलिए, वह सभी पके हुए खाद्य पदार्थों से परहेज करती है। और एक बार गंभीरता से निर्णय लेने के बाद, यह सब बिना किसी कठिनाई के पूरा हो गया। जब घर में पके हुए खाने की गंध न हो तो कच्चा खाना बहुत साधारण सी बात हो जाती है। यह वह तरीका है जिसका पालन उन सभी माता-पिता को करना चाहिए जो अपने स्वास्थ्य को महत्व देते हैं और अपने बच्चों से प्यार करते हैं।

मनुष्य की सभी बुरी आदतें पकाने का परिणाम हैं खाना

कच्चा-खाने से शराब, तम्बाकू धूम्रपान, नशीली दवाओं की लत और लालच जैसी अन्य सभी बुराइयाँ दूर हो जाएंगी। ये लतें अब कच्चा-खाने के साथ नहीं चल सकेंगी। ये विकार भोजन की लत के उपग्रह हैं।

कच्चे खाने की जीत से अंततः दुनिया में और देशों के बीच स्थायी शांति स्थापित होगी। सभी अपराध, घृणा, शत्रुता, अहंकार, ईर्ष्या और सामान्य तौर पर मनुष्य की सभी बुरी आदतें पके हुए खाने की संतानें हैं। पका-खाने की समाप्ति से मनुष्यों की वासनाएँ शांत हो जाएँगी, उनका मन पवित्र हो जाएगा और जीवन इतना आसान हो जाएगा कि मनुष्य अब एक-दूसरे का मांस फाड़ने या भोजन के लिए अपना विवेक बेचने के लिए बाध्य नहीं होंगे।

आहार की अवधारणा यहीं तक सीमित होनी चाहिए अप्राकृतिक पोषण का प्राकृतिक द्वारा प्रतिस्थापन खिलाने की विधि

संपूर्ण कच्चा-आहार ही मानव जाति को रोगों से मुक्त करने का एकमात्र उपाय है। आधे-अधूरे उपायों ने कभी कोई परिणाम नहीं दिया है और न ही देंगे। पका-खाने की वर्तमान परिस्थितियों में विशिष्ट आहारों के पोषक मूल्यों की सभी स्वीकृत गणनाओं को बिना किसी हिसाब-किताब के माना जाना चाहिए। बीमारी चाहे कोई भी हो, जब आहार के प्रश्न पर चर्चा हो तो हमें कच्चे और पके, प्राकृतिक और अप्राकृतिक, शुद्ध और अपभ्रंश के संदर्भ में ही सोचना चाहिए। रेडियो पर, समाचार पत्रों में और विभिन्न अन्य माध्यमों से प्रतिदिन विशिष्ट विटामिन, खनिज और प्रोटीन के उपयोग पर दी जाने वाली सिफारिशें और उनके कैलोरी मूल्यों पर दी गई जानकारी पूरी तरह से सही है।

अव्यवहारिक, बेकार और खतरनाक, खासकर जब वे दवाओं और पशु खाद्य पदार्थों के उपयोग पर आधारित हों।

व्यक्तिगत पोषक पदार्थों के गुणों पर विचार करते समय, हमें इस बात की बिल्कुल भी चिंता नहीं करनी चाहिए कि किसी विशेष पोषक तत्व में कौन से विशेष विटामिन या अन्य घटक मौजूद हैं। भोजन के प्रत्येक कौर में सभी विभिन्न घटकों की निरंतर उपस्थिति अनिवार्य होनी चाहिए। इसलिए, हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जो भोजन हम खाते हैं उसमें से कोई भी घटक अनुपस्थित न हो। यह स्थिति तब होती है जब हम कोई कच्ची सब्जी खाते हैं, जबकि पके हुए भोजन में वे हजारों की संख्या में अनुपस्थित होते हैं।

सदियों से, हजारों विशेषज्ञों ने आहारशास्त्र बनाया है
उनका विशेष अध्ययन. लेकिन चूंकि उन्होंने केवल गौण समस्याओं पर ध्यान दिया है और रसोई की आग से होने वाले नुकसान पर ध्यान नहीं दिया है, इसलिए उनके शोध वांछित परिणाम देने में विफल रहे हैं और इससे भी बदतर, उनके कई विरोधाभासों के कारण, वे मानव जाति के लिए विनाशकारी रहे हैं। . यहां तक कि शाकाहारियों ने, जिन्हें उनमें से सबसे प्रगतिशील माना जा सकता है, न केवल आग से होने वाली क्षति को सहन किया है, बल्कि उन्होंने सफेद ब्रेड और परिष्कृत चीनी का उपयोग भी किया है, जो सभी मूल्यवान घटकों से रहित हैं। फिर भी, यह स्वीकार करना होगा कि मानव व्यसनों पर विजय पाने में, शाकाहारियों ने सबसे कठिन रास्ता पार किया है। सबसे कठिन कदम मांस से परहेज करना है, जिसके बाद मांस रहित आहार को कच्चे खाद्य पदार्थों से बदलना केवल एक छोटा कदम है, हालांकि इस छोटे कदम से ही उन्हें अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचना होता है। इसलिए, यह उम्मीद की जानी चाहिए कि सभी प्रकार के शाकाहारी लोग कच्चा-खाने के सिद्धांतों को स्वीकार करेंगे और एक ही बैनर के नीचे एकत्रित होंगे, ताकि उस खुशहाल जीवन की नींव रखी जा सके जो हमेशा से मानव जाति का सपना रहा है।

डायटेटिक्स के विशेषज्ञ के रूप में जी. हाउजर ने अमेरिका में बड़ी प्रतिष्ठा हासिल की है। लेकिन अन्य आहार विशेषज्ञों की तुलना में प्रगतिशील होने के कारण हाउजर भी खाना पकाने से होने वाले नुकसान पर ध्यान नहीं देता है और इसलिए वह नुस्खों के माध्यम से रसोई में हुए नुकसान की भरपाई करने की कोशिश करता है। आइए एक पल के लिए मान लें कि उनकी सलाह

कुछ उपयोगी उद्देश्य पूरा हो सकता है। लेकिन मजदूर, खेतिहर मजदूर या सड़क पर रहने वाला आम आदमी कहां है कि वह हजारों डॉलर की फीस ढूंढ सके जो उसे यह जानकारी प्राप्त करने के लिए देनी होगी कि उसे सुबह कितना काला गुड़ लेना चाहिए, शाम को कितना खमीर लेना चाहिए , या किसी विशेष विटामिन की कितनी हजार इकाइयाँ उसे प्रतिदिन निगलनी चाहिए?

यह सही दृष्टिकोण नहीं है. समग्रता से परिचित होना आवश्यक है
मानव जीव के अभिन्न कच्चे माल के साथ यथासंभव संपूर्ण विश्व, वर्तमान पोषण संबंधी आदतों को मौलिक रूप से बदलने और विशिष्ट आहार और व्यक्तिगत विटामिन की सिफारिशों पर रोक लगाने के लिए।

विज्ञान के जानकार जानते हैं कि केवल रोटी, पॉलिश किए हुए चावल या मांस का आहार लेने वाला कोई भी व्यक्ति लंबे समय तक जीवित रहने की उम्मीद नहीं कर सकता है। लेकिन यह बात आम आदमी नहीं जानता. उनकी राय में, वे खाद्य पदार्थ उत्कृष्ट पोषण प्रदान करते हैं। हम कैसे गारंटी दे सकते हैं कि परिस्थितियों के दबाव में या गरीबी के दबाव में कोई व्यक्ति मूर्खतापूर्वक केवल उन खाद्य पदार्थों पर अपना और अपने बच्चों का पेट नहीं भरेगा और परिणामस्वरूप खुद को बर्बाद नहीं करेगा? यहां तक कि सबसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिक भी, जो पूरे विषय से परिचित है, अपने लालच का विरोध करने में असमर्थ है और वह उन शापित पदार्थों को इतना अधिक खाता है कि वह खुद को धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से मारता है, और जल्द ही आत्महत्या कर लेता है। कैंसर या दिल का दौरा. इसलिए, इन विचारों को केवल पुस्तकों में प्रचारित करना पर्याप्त नहीं है; लोगों की पोषण संबंधी आदतों में बुनियादी, नियोजित परिवर्तन लाने के लिए राज्य के उचित अंगों को संगठित करना आवश्यक है। पोषण घटकों की बड़े पैमाने पर बर्बादी को धीरे-धीरे सीमित करने और कच्चे और साफ न किए गए खाद्य पदार्थों की खपत को प्रोत्साहित करने के लिए सक्रिय उपाय किए जाने चाहिए। हर प्रकार के आहार का अंतिम उद्देश्य कच्चा खाना है, जब "आहार" शब्द अपना अर्थ खो देता है और अभिव्यक्ति प्राकृतिक पोषण या मानव कारखाने के लिए अभिन्न कच्चे माल की जगह ले लेता है।

कृत्रिम विटामिन और खनिजों का उपयोग अवश्य करें

रोका हुआ

प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में पोषक घटकों की सापेक्ष मात्रा बहुत भिन्न होती है, इस अर्थ में कि एक घटक के एक मिलीग्राम के मुकाबले दूसरे घटक के एक मिलीग्राम का एक हजारवां हिस्सा और तीसरे के एक मिलीग्राम का दस लाखवां हिस्सा हो सकता है। लेकिन एक मिलीग्राम के दस लाखवें हिस्से का वजन मानव कारखाने के लिए उतना ही आवश्यक है जितना कि एक मिलीग्राम का वजन। अब, खाना पकाने के दौरान यह वे घटक होते हैं जो केवल छोटे अंशों में मौजूद होते हैं जो पहली बार में नष्ट हो जाते हैं।

किसी को आश्चर्य हो सकता है कि ऐसे दोषपूर्ण कच्चे माल के साथ मानव कारखाना एक बार में काम करना बंद नहीं करता है, जैसा कि एक सामान्य कारखाना करता है, लेकिन काफी लंबे समय तक अपना संचालन जारी रखता है, इस प्रकार लोगों को गलत निष्कर्ष पर ले जाता है कि जो कुछ भी उनकी भूख को संतुष्ट करता है वह पोषक तत्व है .

असल बात तो यह है कि मानव शरीर कोई साधारण शरीर नहीं है कारखाना। यह अरबों निवासियों, असंख्य कारखानों, विभिन्न संगठनों, प्रणालियों, भंडारों, भंडारों आदि से युक्त एक विशाल दुनिया है। भले ही इसे बिल्कुल भी पोषण न मिले, फिर भी यह अपने भंडारित भंडार का उपयोग करके खुद को 70 दिनों या उससे भी अधिक समय तक जीवित रख सकता है।

जीव में प्रवेश करने के बाद, पोषक तत्व रक्त के माध्यम से पूरे मानव शरीर में वितरित होते हैं और प्रत्येक कोशिका को उसकी संरचना और विशेषता के अनुकूल पदार्थ प्राप्त होते हैं। लेकिन ग्रंथियों और अंगों की कोशिकाएं उन कुछ विकृत घटकों से कुछ भी नहीं लेती हैं जो पके हुए भोजन में इतनी छोटी किस्मों में मौजूद होते हैं जिन्हें उंगलियों पर गिना जा सकता है। वे भूख और अभाव में तब तक इंतजार करते रहते हैं, जब तक कि उनका मालिक प्याज, हरी सब्जी या फल के टुकड़े के लिए अपनी उंगलियां बढ़ाने की हिम्मत नहीं जुटा लेता।

मनुष्य को व्यक्तिगत कोशिकाओं की भूख का एहसास नहीं होता है, क्योंकि ग्रंथियों और कार्बनिक कोशिकाओं की अत्यधिक भूख के बावजूद, उसका पेट भरा हुआ है, उसकी लत संतुष्ट है, वह स्वयं संतुष्ट है। लेकिन फिर भी अधिक सामग्री बेकार, अकर्मण्य और निष्क्रिय कोशिकाएं हैं, जो लालच से "पूरी तरह से संतुलित निर्माण सामग्री" को खा जाती हैं।

उनकी संरचनाओं के लिए और उसके वजन को बढ़ाकर शरीर को "मजबूत और मजबूत" करना।

यही कारण है कि 50-60 किलोग्राम अतिरिक्त, बेकार कोशिकाओं के साथ, तथाकथित स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट और हष्ट-पुष्ट व्यक्ति के पास कुछ सौ ग्राम सक्रिय, विशिष्ट कोशिकाएँ भी नहीं होती हैं, जिनके द्वारा उसकी कोई न कोई ग्रंथि नियमित रूप से कार्य कर सके। और दोषरहित उत्पादों का निर्माण करते हैं। जब तक ग्रंथियां और अंग सक्रिय कोशिकाओं के अंतिम अवशेषों से वंचित नहीं हो जाते, तब तक मनुष्य अपने अस्तित्व को किसी तरह खींचने में सक्षम होता है; लेकिन जब वे अंततः समाप्त हो जाते हैं, तो मृत्यु अपरिहार्य हो जाती है।

तब "तृप्त", "हृष्ट-पुष्ट" और "जोशवान" व्यक्ति अपनी ग्रंथियों और अंगों को भूखा रखकर मर जाता है। उदाहरण के लिए, हृदय कोशिकाएं सामान्य संकुचन करने के लिए आवश्यक शक्ति और लोच खो देती हैं। फिर हृदय अपनी कोशिकाओं की संख्या बढ़ाकर स्थिति को बचाने की कोशिश करता है, जिसके परिणामस्वरूप यह पशु प्रोटीन और सफेद ब्रेड से बनी कोशिकाओं से बड़ा हो जाता है। - लेकिन इससे कोई फायदा नहीं होता, क्योंकि इन कोशिकाओं में कोई उपयोगी कार्य करने की क्षमता नहीं होती और अंग की धड़कन पूरी तरह बंद होने में देर नहीं लगती।

हम निश्चित रूप से नहीं जानते कि कितने अलग-अलग घटक जाते हैं गेहूँ के दाने या किसी अन्य वनस्पति पिंड का निर्माण। आइए एक काल्पनिक, अनुमानित संख्या लें, मान लीजिए 10,000। प्रकृति के सबसे प्राथमिक नियमों के अनुसार हमें यह तर्क करना होगा कि मानव कारखाने के लिए आवश्यक कच्चा माल 10,000 विभिन्न पदार्थों से बना है, और उन सामग्रियों की आपूर्ति में यह विशेष ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि उनमें से एक या अन्य घटक नहीं हैं अनुपस्थित।

मानव कारखाने के सामान्य संचालन को सुनिश्चित करने के लिए यह सबसे प्राकृतिक प्रणाली है।

अब देखते हैं कि इस पके हुए खाने की आहार-विषयकता कितनी उलट-पुलट हो जाती है उम्र है. मनुष्य उन आवश्यक पदार्थों का बड़े पैमाने पर विनाश करते हैं और उनके घटकों की केवल कुछ किस्मों से अपने शरीर का पोषण करते हैं।

वर्षों के श्रमसाध्य शोध के बाद जीवविज्ञानियों ने पाया कि पनीर, मक्खन, लीवर या मस्तिष्क में केवल 1015 प्रकार के पदार्थ होते हैं। कोई उनसे यह स्वीकार करने की उम्मीद कर सकता था कि उनके लंबे श्रम के परिणामस्वरूप उन्होंने पाया है कि अमुक खाद्य पदार्थों में केवल 10-15 खाद्य पदार्थ होते हैं।

विभिन्न प्रकार के विकृत, असंतुलित, जहर देने वाले, पतित और मृत पदार्थ और हमारे कच्चे माल को बनाने वाले घटकों में से 9990 प्रकार अनुपस्थित हैं और इसलिए, वे खाद्य पदार्थ इतने अपर्याप्त, हानिकारक और खतरनाक हैं कि उनका उपयोग पोषक तत्वों के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। किसी के द्वारा अनुशंसित. लेकिन इसके बजाय, वे उन सभी पदार्थों के नाम एक-एक करके निर्दिष्ट करते हैं जिन्हें वे उन खाद्य पदार्थों में ढूंढने में कामयाब रहे हैं, वे पोषण में उनके कार्यों का विस्तार से वर्णन करते हैं और, उनके गुणों की गणना करने के बाद, वे उन्हें "लाभकारी" पोषक तत्वों के रूप में अनुशंसित करते हैं। वे हजारों पोषक घटकों की अनुपस्थिति के बारे में एक शब्द भी नहीं बोलते हैं, न ही वे पोषण में उनकी भूमिका या उनकी अनुपस्थिति के बाद आने वाले विनाशकारी परिणामों के बारे में बात करते हैं।

फिर भी, ये विचार प्रश्न के काफी आवश्यक पहलू हैं।

यह ध्यान में रखना चाहिए कि कच्चे के कार्य इतने विविध हैं
जीव में मौजूद खाद्य पदार्थ, भले ही किसी चमत्कार से मनुष्य उन सभी को जान ले, उनके मात्र वर्णन के लिए पूरा जीवनकाल पर्याप्त नहीं होगा। हमें पोषण के प्राथमिक नियमों में से एक इस तथ्य पर विचार करना चाहिए कि कोई भी पोषक घटक अपने वास्तविक उद्देश्य को पूरा नहीं कर सकता है यदि इसे संपूर्ण से अलग करके लिया जाए।

जब कोई सबसे प्रसिद्ध वैज्ञानिक की ओर भी इशारा करता है
जो सफेद ब्रेड वह खाता है उसमें विटामिन का कोई अंश नहीं है, वह बिना किसी हिचकिचाहट के जवाब देता है कि वह विटामिन युक्त खाद्य पदार्थ भी खाता है, समान औचित्य के साथ एक राजमिस्त्री पूरे दिन अपनी ईंटें रख सकता है और बिना किसी मोर्टार के अपनी दीवार उठा सकता है, और फिर तर्क है कि कई बार वह मोर्टार का भी उपयोग करता है। ऐसा अंधापन है जो भोजन की लत के कारण होता है।

यदि स्टार्च, चीनी, वसा, प्रोटीन और कई प्रकार के मृत लवण नहीं हैं तो सफेद ब्रेड क्या है - दूसरे शब्दों में, हमारे कच्चे माल को बनाने वाले 10,000 घटकों में से केवल कुछ की बेजान राख? यदि उपरोक्त 10,000 में से एक नहीं तो परिष्कृत चीनी क्या है? यदि जहर युक्त प्रोटीन और कुछ विकृत घटकों के अंश नहीं हैं तो मांस क्या है? फिर भी, मनुष्य इन कुछ पदार्थों से अपना पेट पूरी तरह भर लेता है और अपने अंगों को हजारों आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित कर देता है। जिसके परिणामस्वरूप उसके अंगों में विकार उत्पन्न हो सकते हैं

अस्पतालों का दौरा करके या मेडिकल पाठ्यपुस्तकों में चित्रों की जांच करके कुछ विचार प्राप्त करें। ऐसी भयानक विकृतियाँ, घाव और अल्सर कैसे उत्पन्न हो सकते हैं, यदि बेहतर पोषक तत्वों की अनुपस्थिति के कारण नहीं?

हालाँकि वैज्ञानिकों ने अब तक हजारों पोषक घटकों में से केवल 40-50 प्रकार की खोज की है, चिकित्सा साहित्य का एक बड़ा भाग उन पदार्थों के प्रभावों के वर्णन के लिए समर्पित है, जो कई अन्य चिकित्सा गतिविधियों का आधार भी बनते हैं। इसके अलावा, उन पदार्थों के निर्माण और वितरण के लिए व्यावसायिक प्रतिष्ठानों का एक विशाल जाल दुनिया भर में फैला हुआ है।

हम अच्छी तरह कल्पना कर सकते हैं कि यदि एक दिन अनुसंधान वैज्ञानिक उन 40-50 घटकों के बजाय 400 या 500, 4,000 या 5,000 प्रकार के पदार्थों की तो बात ही छोड़ दें, तो स्थिति क्या होगी। ऐसा प्रतीत होता है कि आज का मनुष्य अपने शरीर के लिए आवश्यक वास्तविक कच्चे माल की अखंडता को भूल गया है; या तो वे तुरंत उसके निपटान में नहीं हैं या उसे उन्हें प्राप्त करना असंभव लगता है। इसलिए उसे अपने जीव की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए हर कोने और कोने में एक-एक करके नज़र डालनी होगी। शोध वैज्ञानिक केवल उन्हीं पदार्थों को वैज्ञानिक मानते हैं जिनके सूत्र उन्हें मालूम हों और किताबों में छपे हों। चूँकि उन्हें गेहूँ के दाने के घटकों के पूर्ण सूत्रों का कोई ज्ञान नहीं है, इसलिए उन्हें इसमें कुछ भी वैज्ञानिक नहीं दिखता। यह एक "सामान्य" पदार्थ है जो आसानी से प्राप्त किया जा सकता है, हर जगह प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और हर कोई इसके बारे में जानता है। लेकिन यह बिल्कुल अलग बात है जब वे एक नए पोषक तत्व की खोज करने और उसका फार्मूला खोजने में सफल हो जाते हैं। तब यह वैज्ञानिक हो जाता है; इसकी खोज को चिकित्सा के क्षेत्र में एक बड़ी जीत के रूप में सराहा जाता है और इससे भी अधिक, यह कारखानों, फार्मेसियों और क्लीनिकों में नए जोश और उत्साह का संचार करता है। और यह सब इसलिए है क्योंकि मनुष्य अपनी सफेद रोटी छोड़ना नहीं चाहता है।

चाहे कुछ भी हो, लोगों को अंततः यह स्वीकार करना होगा कि बीमारी से छुटकारा पाने का एकमात्र तरीका पहले सख्ती से प्रतिबंध लगाना है और फिर हमारे पोषक घटकों के बड़े पैमाने पर विनाश को पूरी तरह से प्रतिबंधित करना है।

इस प्रयोजन के लिए, जिम्मेदार निकायों को गहन प्रचार करना चाहिए
और बड़े पैमाने पर विनाश को रोकने के लिए सक्रिय उपाय करने चाहिए

पोषक तत्व. उन्हें कच्चे खाद्य पदार्थों के मिश्रण से नए प्रकार के व्यंजन प्राप्त करने चाहिए और उन्हें जनता को अनुशंसित करना चाहिए, जिनकी पोषण संबंधी आदतों में धीरे-धीरे बदलाव आएगा। परिणामस्वरूप, अब मानवता को प्रभावित करने वाली बीमारियाँ उत्तरोत्तर समाप्त हो जाएंगी और हमारे जीवनयापन की लागत में एक बड़ी अर्थव्यवस्था प्रभावित होगी।

कच्चा खाने वाले बनने से पहले, हमारा परिवार प्रतिदिन एक किलोग्राम रोटी खाता था, जबकि अब एक किलोग्राम गेहूं हमें आठ से 10 दिनों तक चलता है। सफेद ब्रेड के आहार पर मुझे बहुत पहले ही मर जाना चाहिए था, लेकिन जीवन देने वाले गेहूं की बदौलत मैं अभी भी जीवित हूं, और मुझे यकीन है कि मैं कम से कम 40-50 साल और जीवित रहूंगा।

कच्चा-खाने के स्वास्थ्य के बीच तुलना और पका हुआ खाना खाने से बच्चों को होने वाले नुकसान की पुष्टि करने का सबसे अच्छा साधन पका हुआ खाना खाना है

सिद्धांतों को सबसे पहले डे नर्सरी, बच्चों के घरों, अस्पतालों और रेस्तरां में अपनाया जाना चाहिए, और फिर उन्हें बड़े पैमाने पर जनता के बीच प्रचार के माध्यम से लोकप्रिय बनाया जाना चाहिए। जैसा कि मैंने प्रस्तुत किया है, ऐसे स्पष्ट और अकाट्य तथ्यों के साथ, यह आशा की जानी चाहिए कि स्पष्ट दृष्टि वाले वैज्ञानिक तुरंत काम पर लग जायेंगे। लेकिन अगर वे और ठोस सबूत चाहते हैं, तो मैं निम्नलिखित परीक्षण का प्रस्ताव करता हूं। किसी एक बाल गृह में शिशुओं को दो समान समूहों में विभाजित किया जाए, जिनमें से एक को वर्तमान चिकित्सा पद्धतियों द्वारा खिलाया जाए, दूसरे को कच्चा-खाने के सिद्धांतों द्वारा पाला जाए। फिर दोनों समूहों के स्वास्थ्य की एक-दूसरे से तुलना की जाए। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि शुरू से ही पूरी दुनिया को यह स्पष्ट हो जाएगा कि पोषण की दोनों प्रणालियों में से कौन सी प्रणाली वास्तव में वैज्ञानिक और मानवीय है। अस्पताल के रोगियों के इलाज के लिए विधि को अपनाने से समान परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

कई सरल स्वभाव वाले लोग इस आधार पर परीक्षण पर आपत्ति कर सकते हैं कि बच्चों पर ऐसे "प्रयोग" करना पापपूर्ण या हानिकारक है।
हालाँकि, अगर ऐसे लोग थोड़ा गहराई से सोचें, तो वे देखेंगे कि यह किसी बच्चे को शुद्ध पोषक तत्वों का पूरा संग्रह खिलाकर उसके जीवन और स्वास्थ्य की रक्षा करने का कोई प्रयोग नहीं है।

मानव जीव के लिए प्रकृति द्वारा। वास्तविक प्रयोग वे अमानवीय परीक्षण हैं जो विज्ञान की आड़ में प्रयोगशाला में बमुश्किल पहचाने जाने वाले कुछ प्रकार के सिंथेटिक पदार्थों के साथ किए जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप लाखों बच्चे बचपन में ही जीवन से चले जाते हैं, और अपने माता-पिता को दु:ख में छोड़ देते हैं। दु: ख। प्रयोग वे क्रियाएँ हैं जो 1,001 विकृत खाद्य पदार्थों तथा विषों द्वारा लोगों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करती हैं तथा नये रोग उत्पन्न करती हैं। इन बीमारियों को हास्यास्पद ढंग से सभ्यता की बीमारियाँ नाम दिया गया है, ऐसी "सभ्यता" पर ज़रा भी शर्म महसूस किए बिना और यह प्रतिबिंबित किए बिना कि जिन स्थितियों ने ऐसी बीमारियों को जन्म दिया, उन्हें अज्ञानता, बर्बरता या बर्बरता का नाम दिया जा सकता है, लेकिन सभ्यता का नाम कभी नहीं दिया जा सकता है।

वैज्ञानिक संस्थानों और जिम्मेदार राज्य निकायों को अवश्य बिना अधिक जानकारी के कच्चा-खाने की समस्या की जाँच करें देरी

मैंने एक मौलिक और साथ ही एक बहुत ही सरल और प्राकृतिक तरीका प्रस्तावित किया है जिसके द्वारा मानव जाति पृथ्वी पर हर बीमारी से मुक्त हो जाएगी। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण मामला है जिस पर सभी वैज्ञानिकों, डॉक्टरों, बुद्धिजीवियों और जिम्मेदार राज्य निकायों को तत्काल ध्यान देना चाहिए। उन्हें या तो सार्वजनिक रूप से यह साबित करना होगा कि मैं अपने विचारों में गलत हूं और बुनियादी प्रयोगों द्वारा उनका खंडन करना चाहिए, या उन्हें अपनी सच्चाई की पुष्टि करनी होगी और उन्हें अभ्यास में लाने के लिए आवश्यक कदम उठाने होंगे। विशेष रूप से, यदि डॉक्टरों द्वारा कोई उदासीनता या चुप्पी प्रदर्शित की जाती है, तो इसे आम जनता द्वारा बीमारियों को दूर करने के लिए उनकी ओर से अनिच्छा का एक स्पष्ट मामला माना जा सकता है, ताकि उनके क्षेत्र या ऑपरेशन को कम न किया जा सके। व्यक्तिगत रूप से, मैं नहीं मानता कि यह आम तौर पर सच है, क्योंकि कुछ ही इंसान इतने निर्दयी हो सकते हैं; लेकिन डॉक्टरों को इस बात का सकारात्मक प्रमाण देना होगा कि उनका उद्देश्य पैसा कमाने से भी ऊंचा और महान है और उनका उद्देश्य वास्तव में विज्ञान की सेवा, मानवता की सेवा है।

कुलीन, जनप्रिय और परोपकारी डॉक्टर कच्चा-भक्षण स्वीकार करके अपने इच्छित उद्देश्य तक पहुँचते हैं, जबकि अमानवीय, स्वार्थी और लोभी डॉक्टर इसमें अपनी व्यक्तिगत हानि देखते हैं। गहरी जड़ें जमा चुके रीति-रिवाजों को बदलने की कथित कठिनाई केवल एक कमज़ोर बहाने के रूप में काम कर सकती है

दुष्ट लोगों के तुच्छ स्वार्थों पर पर्दा डालो। कच्चा-खाने की खोज सज्जन को नीच से, अच्छे को बुरे से, बुद्धिमान को मूर्ख से अलग करने का सबसे अच्छा अवसर है।

कच्चा-खाने के प्रचार-प्रसार से अधिक मानवीय मूल्य की कोई गतिविधि नहीं है। समस्त मानवजाति को उसकी सदियों पुरानी नींद से जगाना, उसकी आँखें खोलना, उसे उसकी सुस्ती से झकझोरना और उसे उसके वर्तमान दु:स्वप्न से मुक्त करना आवश्यक है। अमीरों को अपना पैसा इस उद्देश्य के लिए दान करना चाहिए; बुद्धिजीवियों का दिमाग. समाज बनाना, क्लब स्थापित करना, समाचार-पत्र प्रकाशित करना तथा पुस्तकें छापना आवश्यक है।

इसके अलावा, आराम, मनोरंजन और खेल के लिए सभी सुविधाओं के साथ विशाल सैनिटोरिया का निर्माण करना और कुछ महीनों के "कारावास" के माध्यम से ठीक करना, तरोताजा करना, विनाशकारी पूर्वाग्रहों से मुक्त करना और उन लोगों की मदद करना और उन्हें प्रबुद्ध करना आवश्यक है। जिनके पास आवश्यक जानकारी और इच्छाशक्ति का अभाव है। चर्च या स्कूल और अस्पताल जैसी बेकार इमारतों के निर्माण की तुलना में इस उद्देश्य के लिए धन और ऊर्जा को समर्पित करना अधिक उपयोगी और वांछनीय है। कच्चा खाना एक कसौटी है जिसके द्वारा हम यह सत्यापित कर सकते हैं कि कौन सा बुद्धिजीवी वास्तव में स्वतंत्र और निरंकुश निर्णय का अधिकारी है, या कौन सा व्यक्ति वास्तव में जनता के स्वास्थ्य और कल्याण में रुचि रखता है। इतिहास ऐसे लोगों के नाम स्वर्णाक्षरों में दर्ज करेगा।

सच बोलना कोई पाप नहीं है

कुछ लोग मुझ पर तीखी जुबान होने का आरोप लगाते हैं। जब मैं पका हुआ खाने वालों को हत्यारा, हत्यारे और अपराधी कहता हूं, तो मैं कोई आरोप नहीं लगा रहा हूं; मैं केवल सच कह रहा हूं, चाहे वह सच कितना भी कड़वा हो।
जब एक माँ अपने प्यारे बच्चे का मुँह अपने सावधान हाथों से गर्म भोजन से भर देती है, तो वह अपने बच्चे के अंगों को ख़राब कर देती है और उसे बीमारी और मृत्यु की ओर ले जाती है। जब एक डॉक्टर छोटे बच्चों के लिए "पौष्टिक" और "आसानी से पचने योग्य" भोजन का आहार तैयार करता है

सब्जियों और फलों की कीमत पर कृत्रिम विटामिन की गोलियाँ लिखता है, वह और भी बड़ा अपराध करता है।

हर दिन मैं देखता हूं कि कैसे, भाग्य की एक अजीब विडंबना से, कमजोर और रोगी उन्हीं पदार्थों को उपचारात्मक मानते हैं जो उनकी बीमारियों का कारण रहे हैं, और उन्हें लालच से खा जाते हैं, जबकि, इसके विपरीत, वे डर के मारे उनसे दूर रहते हैं। पदार्थ (कच्ची सब्जियाँ और फल) जो उन्हें स्वास्थ्य में बहाल कर सकते हैं, सिर्फ इसलिए कि वे उन्हें अपने दुखों का कारण मानते हैं। इस घातक ग़लतफ़हमी के कारण ही लाखों लोगों की जान चली जाती है। जो व्यक्ति त्रासदी की पूरी गहराई में उतर जाता है वह कभी शांत और उदासीन नहीं रह सकता।

के विनाश के विरुद्ध कोई कानूनी बाधा मौजूद नहीं है
मानव कारखाने के लिए कच्चा माल

जब इसके उचित संतुलन में थोड़ी सी भी खराबी सामने आती है किसी काउंटी के उद्योग को कच्चे माल की आपूर्ति की जाती है, तो जिम्मेदार व्यक्तियों पर लापरवाही का आरोप लगाया जाता है और उन्हें सजा दी जाती है, जबकि जो लोग मानव कारखाने के उचित कामकाज के लिए आवश्यक कच्चे माल में सबसे घृणित मिलावट करते हैं, वे अक्सर बच जाते हैं। वैज्ञानिक प्रगति की वर्तमान सदी में, सबसे अज्ञानी और मूर्ख व्यक्ति को प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को विकृत करने के नए तरीकों की तलाश करने और सबसे हास्यास्पद खाद्य पदार्थों को गढ़ने और बिक्री के लिए पेश करने का पूर्ण अधिकार है। लेकिन विशेष रूप से अजीब तथ्य यह है कि महान वैज्ञानिक, महान कोशिका विज्ञानी, जिन्होंने अपना जीवन जीवित कोशिकाओं के जैविक कार्यों के अध्ययन के लिए समर्पित कर दिया है, या आहार विशेषज्ञ, जिनके जीवन का मुख्य उद्देश्य काम करना है मनुष्य के लिए आदर्श आहार, ऐसे विकृत पदार्थों का ढेर खरीदता है और उन्हें अपनी कोशिकाओं को प्रदान करता है, अत्यंत उदासीनता और लापरवाही के साथ, केवल अपने तालु के निर्देशों द्वारा निर्देशित।

पहली नजर में यह अविश्वसनीय लगता है कि हम खुद को इससे मुक्त कर सकते हैं कच्चा खाने से सभी बीमारियाँ दूर होती हैं। लेकिन प्रस्ताव की महानता इस तथ्य में निहित है कि "अविश्वसनीय" आसानी से एक सफल वास्तविकता बन जाती है। भोजन की लत छोड़ने की कठिनाई को आदर्श की प्राप्ति में बाधा नहीं माना जाना चाहिए

कच्चा खाना; इसके विपरीत, इसे मानव जाति के लिए दुश्मन की ताकत का अनुमान लगाने के उपाय के रूप में काम करना चाहिए और हमें नवजात शिशु के जीव में ऐसे भयानक राक्षस के प्रवेश को रोकने के लिए हर संभव प्रयास करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। यहां तक कि वे लोग जिन्हें स्वयं पका हुआ भोजन छोड़ना मुश्किल लगता है, और फिर भी अपनी हानिकारक आदतों पर कायम हैं, उन्हें सत्य की पुष्टि करनी चाहिए, और बढ़ती पीढ़ी और मानव जाति के भविष्य के लिए उन्हें उपदेश देकर उस सत्य की जीत के लिए लड़ना चाहिए और कच्चा-खाने के सिद्धांतों और अन्य सभी उपलब्ध तरीकों से व्याख्या करना।

बेशक, उन संकीर्ण सोच वाले और पिछड़ी सोच वाले लोगों के लिए
जो लोग पके हुए खाद्य पदार्थों और दवाओं के पक्ष में अपरिवर्तनीय रूप से पक्षपाती हैं, कच्चे खाने के सिद्धांत बहुत उन्नत हैं, लेकिन आज हम लौकिक युग में रहते हैं, न कि मध्य युग में, जब हर प्रगतिशील विचार या महान आविष्कार को वर्षों तक सताया गया था। अज्ञानी भीड़.

आज हमारे सामने मानव जाति के अस्तित्व या विनाश का प्रश्न खड़ा है। झिझक अमानवीय है.

कच्चा-भोजन जनता में अपार लाभ सुनिश्चित करता है
अर्थव्यवस्था और जीवन स्तर में कई सुधार
टाइम्स

आग पर अविश्वसनीय मात्रा में पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं
छीलने, परिष्कृत करने और प्रसंस्करण के अनेक रूपों द्वारा। उदाहरण के तौर पर यह कहा जा सकता है कि 100 ग्राम अंकुरित गेहूं का पोषक मूल्य एक किलोग्राम गेहूं से प्राप्त सफेद ब्रेड से अधिक होता है।
मक्के, दालों, सब्जियों और फलों की अन्य सभी किस्मों के बारे में भी यही सच है। यदि हम आज सभी पशु खाद्य पदार्थों को त्याग दें, तो दुनिया में पैदा होने वाली सब्जियां दुनिया की वर्तमान आबादी से कई गुना अधिक खुद को खिलाने में सक्षम होंगी, बशर्ते कि उन्हें कच्ची अवस्था में खाया जाए। कच्चा-खाने का वास्तविक अर्थ तब और अधिक समझ में आ जाएगा, जब हम उस श्रम, समय और धन के बारे में सोचेंगे जो लोग उन पोषक तत्वों को नष्ट करने में बर्बाद करते हैं, और फिर सभी पर विचार करें

उन्हीं पोषक तत्वों के नष्ट होने से हमारे अंगों में होने वाली क्षति को समाप्त करने की आशा में स्वास्थ्य के विभिन्न मंत्रालयों और आम जनता दोनों द्वारा किए गए चिकित्सा व्यय। मैं किसी भी व्यक्ति को, जो इस विषय पर अधिक विवरण जानना चाहता हो, ठोस सबूतों द्वारा अपने बयानों की सच्चाई प्रदर्शित करने के लिए तैयार हूं। इतिहास सत्ता में बैठे उन ज़िम्मेदार लोगों को कभी माफ़ नहीं करेगा जो इस मामले में उदासीनता दिखाते हैं और अपनी निजी लतों को सही ठहराने के लिए इन भयावह सच्चाइयों पर अपने कान बंद कर लेते हैं।

उनके कच्चा-खाने के सिद्धांतों को मानने से इंकार करने के दो ही कारण हो सकते हैं। या तो उन्हें यह घोषित करना होगा कि वे पके हुए भोजन के "सुख" से मानव जाति को "वंचित" करने के बजाय बीमारियों के अस्तित्व को सहन करना पसंद करते हैं और परिणामस्वरूप प्राप्त "वैज्ञानिक उपलब्धियों" की एक पूरी श्रृंखला को व्यवहार में लाने की संभावना को छोड़ देते हैं। बहुत कड़ी मेहनत से या, मेरे द्वारा प्रस्तावित बुनियादी परीक्षणों के प्रदर्शन से, उन्हें यह साबित करना होगा कि, लोगों को बीमारियों से मुक्त करना तो दूर, कच्चा खाना वास्तव में उन्हें और भी अधिक नुकसान पहुँचाता है।

ऐसा करना उन्हें बिल्कुल असंभव लगेगा। इससे यह पता चलता है कि उनके पास अपने पहले तर्क पर भरोसा करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है, जिसकी अत्यधिक अमानवीयता सभी के लिए स्पष्ट है।

अत: सभी निर्दोष बच्चों की ओर से मेरी मांग है कि कच्चा-खाने के विरोधियों को अपनी आपत्तियां प्रेस के समक्ष प्रस्तुत करनी चाहिए, ताकि उन्हें उचित उत्तर मिल सके और जनता की राय को आवश्यक निष्कर्ष निकालने और अपनी बात कहने का अवसर मिल सके। अंतिम और न्यायसंगत फैसला.

हर किसी को वास्तविक और अभिन्न रॉ को पहचानना चाहिए उसके शरीर की सामग्री

प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी जटिलता का गौरवशाली स्वामी है दुनिया में कारखाने और वह अकेला है जो दिए गए कारखाने के सुचारू संचालन के लिए जिम्मेदार है। अत: यह आवश्यक है कि वह उस अद्भुत कारखाने के वास्तविक, दोषरहित एवं समग्र कच्चे माल से भलीभांति परिचित हो।

उन कच्चे माल की अखंडता प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज और कैलोरी की मात्रा से निर्धारित नहीं होती है जो वर्तमान जीवविज्ञानी पोषण पर अपनी पाठ्यपुस्तकों में निर्दिष्ट करते हैं। न ही पके हुए खाद्य पदार्थों के व्यंजनों की लंबी सूची को एक साथ रखकर इसका निर्धारण करना संभव है।

लाखों-करोड़ों वर्षों और सबसे सटीक गणनाओं के माध्यम से हमारी अद्भुत प्रकृति ने मानव जीव के लिए आवश्यक अभिन्न कच्चे माल को एक साथ लाया है, उन्हें पूर्ण सामंजस्य और आवश्यक मात्रा में संयोजित किया है, उन्हें जीवन दिया है और उन्हें वनस्पति में केंद्रित किया है। जीवित कोशिकाओं के रूप में शरीर।

पोषण का सारा रहस्य उन कोशिकाओं के मृत या जीवित होने में छिपा है।
किसी भी परिस्थिति में मृत कोशिकाओं से युक्त पदार्थ मानव कारखाने के लिए कच्चे माल के रूप में काम नहीं कर सकते।

मनुष्य को अनुपात की अपनी भावना नहीं खोनी चाहिए और तर्क की सीमा से परे अपने आविष्कारों पर इतराना नहीं चाहिए। यह सच है कि व्यक्तिगत पोषण घटकों के अध्ययन में जीवविज्ञानियों ने भारी मात्रा में परेशानी उठाई है और कई महत्वपूर्ण खोजें की हैं, जो पूरी तरह से हमारी सराहना की पात्र हैं। हालाँकि, वे सभी उपलब्धियाँ केवल मनुष्य के वर्तमान तकनीकी और मानसिक विकास के संबंध में ही महान मानी जा सकती हैं। प्रकृति के सर्वोच्च ज्ञान के विपरीत, यहां तक कि सबसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों के पास, अपनी सारी शिक्षा और अपनी अनगिनत खोजों के साथ, पांच साल के बच्चे से अधिक कोई अंतर्दृष्टि नहीं है। इसलिए, उन्हें प्रकृति द्वारा निर्मित कच्चे माल की सद्भाव और अखंडता को बिगाड़ने और जनता पर ज्ञान की बचकानी बकवास को पूर्ण विज्ञान के रूप में थोपने का कोई अधिकार नहीं है।

निस्संदेह, खाद्य पदार्थों के रहस्यों को भेदने की कोशिश में
वैज्ञानिकों का अंतिम उद्देश्य उन सभी पोषण घटकों को पहचानना है जो मानव जीव के लिए आवश्यक हैं, उनकी सापेक्ष मात्रा निर्धारित करना और उन्हें एक साथ एकीकृत करना है। दूसरे शब्दों में कहें तो वे गेहूं या मसूर का एक दाना कृत्रिम रूप से तैयार कर उसमें जान डालना चाहते हैं। लेकिन हजारों वर्षों के निरंतर परिश्रम के बाद भी मनुष्य जो प्राप्त नहीं कर सका, वह प्रकृति आज हमें निःशुल्क प्रदान करती है। हमें और क्या चाहिए? क्या हमें ज्ञान के अनुरूप कोई संदेह है?

ब्रह्मांड या क्या मांस की लत मनुष्य को सबसे अविश्वसनीय मूर्खताएं करने के लिए उकसाती है?

यह मान लेना कि हमें और अधिक की आवश्यकता है, अत्यंत मूर्खतापूर्ण और खतरनाक है वनस्पति निकायों में मौजूद प्रोटीन या अन्य पोषक तत्वों की तुलना में। यदि उत्तरार्द्ध में केवल थोड़ी मात्रा में प्रोटीन होता है, तो इसका मतलब है कि हमारे शरीर को अधिक की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह ठीक उन मात्राओं के साथ है कि हमारे जीव का निर्माण और विकास लाखों शताब्दियों की अवधि में हुआ है।

कुछ लोगों को लगातार शरीर के बारे में बात करने का बहुत शौक होता है-निर्माण सामग्री। यदि "पूरी तरह से संतुलित" पशु प्रोटीन और "पौष्टिक भोजन" हर पीढ़ी की ऊंचाई को केवल एक मिलीमीटर तक बढ़ा सकते हैं, तो आज मनुष्य की ऊंचाई पहले से ही कई मीटर बढ़ गई होती।

बड़े पैमाने पर उत्पादित कृत्रिम विटामिन कभी भी पोषण संबंधी घटकों के रूप में काम नहीं कर सकते हैं, इसका स्पष्ट कारण यह है कि अक्सर मानव शरीर में प्रवेश करने के बाद पांच मिनट के भीतर वे हमारे जीव के कार्यों को पूरी तरह से बंद कर देते हैं; दूसरे शब्दों में, वे हमें मौत की ओर ले जाते हैं।

किसी विशेष खाद्य पदार्थ को किसी विशिष्ट विटामिन या किसी अन्य पोषण घटक का स्रोत मानना निंदनीय अदूरदर्शिता है।

सभी कार्बनिक यौगिक लगभग समान घटकों से बने होते हैं, लेकिन उनकी संरचना और आणविक संरचना में अंतर के कारण उनके भौतिक और रासायनिक गुणों में भिन्नता होती है। इस प्रकार, हर कोई जानता है कि अल्कोहल और शर्करा एक ही रासायनिक तत्वों (कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन) से बने होते हैं, लेकिन वे रंग, स्वाद और उपस्थिति में बहुत भिन्न होते हैं। पक्षियों को एक प्रकार के बीज या अनाज के साथ पिंजरों में रखा जाता है और घरेलू जानवरों को अक्सर एक प्रकार की घास ही खिलाई जाती है। फिर भी, ये जीव प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिजों की पूरी आपूर्ति उन्हें दिए गए एक ही प्रकार के खाद्य पदार्थ से प्राप्त करते हैं।

झूठे विटामिन, विनाशकारी एंटीबायोटिक दवाओं और विभिन्न जहरों के माध्यम से रोगों का उपचार निराशाजनक प्रयोग हैं जो एटियोलॉजिकल और बुनियादी तर्क पर नहीं, बल्कि रोगसूचक, स्पष्ट और विरोधाभासी आंकड़ों पर आधारित हैं।

कोई भी कृत्रिम विटामिन आग पर जलाए गए प्राकृतिक विटामिनों के अद्भुत संतुलन को बहाल नहीं कर सकता; कोई भी जहर विकृत अंगों और ग्रंथियों के सामान्य जैविक कार्यों को नियंत्रित नहीं कर सकता है; कोई भी एंटीबायोटिक रसोई में नष्ट हो चुके प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स की जगह नहीं ले सकता।

जानवर अपने घावों को चाटकर ठीक करते हैं। इनके स्राव और लार जीवाणुनाशक गुणों से संपन्न होते हैं। हालाँकि, पका हुआ खाने वाले व्यक्ति का स्राव ऐसे गुणों से रहित होता है। कच्चा खाने वाला व्यक्ति श्वसन पथ के ऊतकों द्वारा छोड़े गए स्राव के माध्यम से गंभीर सर्दी के खतरे को टाल देता है, जबकि पका हुआ खाने वाला थूक और लार की धाराएँ पैदा करता है, लेकिन फिर भी उसी खतरे का विरोध करने में सक्षम नहीं होता है।

पकाकर खाने का युग व्यसनों का युग है, अंधविश्वासों और सूक्ष्म जीवों का बोलबाला है

आधुनिक चिकित्सा व्यर्थ अंधविश्वासों के उलझे जाल से घिरी हुई है। संपूर्ण चिकित्सा गतिविधि रोगसूचक, स्पष्ट, भ्रामक और विरोधाभासी आंकड़ों पर आधारित है, जबकि सबसे आवश्यक और मौलिक सिद्धांत गुमनामी में दफन कर दिया गया है। यह तथ्य है कि प्रत्येक कारखाने का कुशल संचालन इंजीनियर द्वारा निर्दिष्ट अभिन्न कच्चे माल की समान आपूर्ति के अधीन है। इस मामले में, मानव कारखाने के अभिन्न कच्चे माल जीवित वनस्पति कोशिकाएं हैं और कुछ नहीं।

कुछ तकनीकी सफलताओं के नशे में आज का आदमी खुद को सभ्यता के चरम पर होने की कल्पना करता है, जबकि हकीकत में वह सबसे आदिम, अप्राकृतिक और भयानक दुःस्वप्न का जीवन जी रहा है।

सामान्यतया, राजनीति, अर्थशास्त्र, नैतिकता और स्वास्थ्य के क्षेत्रों में मनुष्य के मन और भावनाओं पर शासन किया जाता है और उसके कार्य घृणित व्यसनों और व्यर्थ अंधविश्वासों द्वारा निर्देशित होते हैं। जीवन की सबसे आवश्यक और बुनियादी समस्याओं को भूलकर, लोग गौण महत्व के बहुत ही तुच्छ मामलों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करते हैं और उन्हें महत्वपूर्ण प्रश्नों में बदल देते हैं, और फिर वे भारी मात्रा में समय और संसाधनों को बर्बाद करते हैं, सृजन करते हैं।

शत्रुताएं, खून के सागर बहाएं और सार्वभौमिक बर्बादी और विनाश फैलाएं।

अतीत के इतिहासकारों ने विदेशी विजेताओं द्वारा लगाए गए कर और श्रद्धांजलि को सबसे घृणित रंगों में चित्रित किया है। जबकि आज, जैसे ही वे राज्य की कमान संभालते हैं, सभ्य और प्रबुद्ध माने जाने वाले लोग अपनी व्यक्तिगत व्यसनों और महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के लिए अपने ही लोगों की कुल कमाई का 90 प्रतिशत से अधिक जब्त करने के लिए विभिन्न कानूनी बहानों का उपयोग करते हैं। वे तम्बाकू, मादक और गैर-अल्कोहल पेय, चाय, कोको और कॉफी के उत्पादन को प्रोत्साहित करते हैं, जो लोगों के स्वास्थ्य को कमजोर करते हैं, और फिर उन स्रोतों से प्राप्त सरकारी आय में वृद्धि पर गर्व करते हैं। साथ ही एक परिवार का मूर्ख पिता अपने बच्चों द्वारा बर्बाद किए गए एक पाउंड की कीमत पर अर्जित अपनी मामूली रकम पर भी खुश हो सकता है, और इससे भी बदतर, उनके स्वास्थ्य को कमजोर करने की भारी कीमत पर।

व्यक्तिगत विटामिन और खनिजों के मौजूदा सुझाव और सिफारिशें कोई उपयोगी परिणाम नहीं देती हैं, जो कि इस तथ्य से स्पष्ट है कि, सर्वशक्तिमान लत की प्रेरणा से, मानव जाति की पोषण संबंधी आदतें धीरे-धीरे एक भयावह पैटर्न पर विकसित होती हैं जो प्रोत्साहित करती हैं। विटामिन और खनिजों की कमी वाले खतरनाक खाद्य पदार्थों का उत्पादन। जरा भी आराम या राहत के बिना, तम्बाकू, मादक और गैर-अल्कोहल पेय, बिस्कुट, मिठाइयाँ, आइसक्रीम, सॉसेज, डिब्बाबंद भोजन, सफेद ब्रेड, मार्जरीन और विभिन्न अन्य खतरनाक पदार्थों के उत्पादन के लिए कारखाने लगातार उभर रहे हैं।

ये सभी उनके दैनिक जीवन के आचरण में यह साबित करने के लिए आते हैं
लोग सामान्य ज्ञान से नहीं, बल्कि विशेष रूप से पकाई-खाने वाली मानव जाति के
विनाशकारी व्यसनों और व्यर्थ अंधविश्वासों से निर्देशित होते हैं।
इस दुनिया में ऐसे कई समूह मौजूद हैं जो पूरी तरह से सीमित रुचि के तुच्छ और गौण प्रश्नों से चिंतित हैं।
अब से, सभ्य मनुष्य का प्राथमिक कर्तव्य हर तरह के व्यसनों और अंधविश्वासों के खिलाफ तत्काल और निर्णायक अभियान चलाना होना चाहिए। यही एकमात्र बुनियादी साधन है जिसके द्वारा मनुष्य ऐसा करेगा

उस भरपूर, शांतिपूर्ण, आरामदायक, स्वस्थ, लंबे और खुशहाल जीवन को प्राप्त करने में सफल हो जिसकी उसने हमेशा आकांक्षा की है।

इसका ठोस सबूत मेरी आंखों के सामने है. कच्चा-खाने से नहीं
मैंने न केवल अपना जीवन बचाया है, बल्कि मैंने खुद को उन सभी बीमारियों से भी मुक्त कर लिया है जो मुझे लगातार पीड़ा देती थीं और मैंने शीघ्र मृत्यु के उस भयावह भूत को भी अपने से पूरी तरह दूर कर दिया है। 61 साल की उम्र में, जब पका हुआ खाना खाने वाले लोग काम करना बंद कर देते हैं और सेवानिवृत्ति में चले जाते हैं, मैंने 25 साल के एक युवा व्यक्ति का स्वास्थ्य, ताकत, जोश और ऊर्जा वापस पा ली है।
लगातार कई महीनों तक, मैं प्रतिदिन 16 घंटे काम करता हूँ, बिना किसी थकावट के। मुझे पूरा विश्वास है कि मैं फिर से एक पका-खाने वाला जीवन जीऊंगा।

अक्सर कहा जाता है कि मनुष्य को जीने के लिए खाना चाहिए, न कि खाने के लिए जीना चाहिए।
अब यह साबित करने का समय आ गया है कि वे कौन हैं जो खाने को साध्य का साधन मानते हैं, साध्य नहीं। ऐसे लोग मेरे उदाहरण का अनुसरण करें, मैदान में उतरें, एक साझा उद्देश्य में हाथ मिलाएं, हर मानवीय लत के खिलाफ लड़ें और सभी मानव जाति के लिए एक नए और खुशहाल जीवन का मार्ग खोलें।

इस पुस्तक में जिन विषयों पर चर्चा की गई है वे विशेष प्रश्न नहीं हैं जिन पर बंद दरवाजों के पीछे चर्चा की जानी चाहिए। ये ऐसे मामले हैं जो समग्र रूप से मानवता से संबंधित हैं और इन पर सार्वजनिक रूप से विचार किया जाना चाहिए ताकि हर कोई अपने शरीर के वास्तविक कच्चे माल को पहचानने में सक्षम हो सके।

यह उन सभी लोगों का कर्तव्य है जो अपने और अपने बच्चों के स्वास्थ्य में रुचि रखते हैं, अपनी आवाज उठाएं और मांग करें कि जो लोग कच्चा-खाने के सिद्धांतों का विरोध करते हैं, उन्हें अपनी आलोचनाएं प्रेस में प्रस्तुत करनी चाहिए, ताकि मुझे मिल सके। उन्हें उचित उत्तर देने का अवसर और इस प्रकार कच्चा-खाने के सिद्धांत के प्रति आम जनता के संदेह को दूर करना।

अनुबंध

कच्चा-खाने पर मेरी पुस्तकों के पाठक अक्सर व्यक्तिगत रूप से और लिखित रूप से मुझसे संपर्क करते हैं और विशेष कच्चा-खाने वाले आहार का विवरण पूछते हैं। अब कच्चा खाने वाले के पास सुबह का कोई खास प्रोग्राम नहीं होता,

दोपहर या शाम का भोजन. वह जब चाहे खाता है, जो कुछ भी चाहता है और जितना उसकी भूख चाहती है उतना खाता है। लेकिन क्योंकि पकाकर खाने वाले, विशेष घंटों और खिलाने के नियमों के आदी होने के कारण, कच्चा खाने की प्रणाली को भी कुछ नियमों के तहत विनियमित देखना चाहते हैं, इसलिए ऐसा ही रहने दें। इसमें कोई खास नुकसान नहीं है.

निस्संदेह, विस्तृत व्यंजनों पर काम करना और बड़ी संख्या में नए व्यंजनों को शामिल करने के लिए विभिन्न मेनू की योजना बनाना किसी एक व्यक्ति की क्षमता से परे है। आज हम जो अनगिनत प्रकार के पके हुए व्यंजन और विकृत खाद्य पदार्थ देखते हैं, वे हजारों वर्षों के दौरान और हजारों लोगों के प्रयासों से धीरे-धीरे विकसित हुए हैं।

जब लोग आख़िरकार आश्वस्त हो जाते हैं कि भोजन का सबसे समझदार तरीका कच्चा खाना है, तो कई प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन रातों-रात सामने आ जाएंगे।

बशर्ते कि वह अपना कुछ सप्ताह का समय खाना पकाने में लगाए, प्रत्येक गृहिणी अपने स्वाद के अनुसार, हमारे लिए उपलब्ध असंख्य कच्चे खाद्य पदार्थों के मिश्रण से अद्भुत नए व्यंजनों की एक विशाल विविधता तैयार करने में सक्षम होगी; और ऐसा करने पर, वह एक ही समय में सामान्य मेनू को समृद्ध करेगी। आइए हम उदाहरण के तौर पर अपने परिवार को लें।

कई परीक्षणों के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि अनाज, दालें, आलू, बैंगन और मज्जा जैसे खाद्य पदार्थ, जिनका कच्चा सेवन भोजन के आदी लोगों के लिए असंभव माना जाता है, को ऐसे स्वादिष्ट सलाद बनाने के लिए विभिन्न मात्रा में मिलाया जा सकता है। यहां तक कि मांस का सबसे पक्का आदी व्यक्ति भी।

हम गेहूं, दाल, चना, बीन्स आदि को भरपूर पानी में भिगोते हैं।
जब एक या दो दिन में वे अंकुरित होने लगते हैं, तो हम उन्हें ताजे पानी से धो देते हैं। फिर हम इस पानी को निकाल देते हैं, बर्तन को ढक्कन से ढक देते हैं और ठंडे स्थान पर रख देते हैं। इस स्थिति में इन्हें तीन या चार दिन तक खाया जा सकता है। इन्हें किशमिश, अखरोट, खजूर और कई अन्य खाद्य पदार्थों के साथ भी लिया जा सकता है या इन्हें विभिन्न सलाद के साथ मिलाया जा सकता है।

जब हमें सलाद बनाना होता है तो हम गेहूं, दाल आदि को बारीक काटने वाली मशीन से गुजारते हैं और आलू तथा गाजर को बारीक कद्दूकस कर लेते हैं।

ग्रेटर; फिर हमने चाकू से खीरे, टमाटर और प्याज को पतले स्लाइस में काट लिया, और हरी मिर्च और कई प्रकार की हरी सब्जियों को काट दिया।

अब हम उन सभी को एक साथ मिलाते हैं और कच्चा जैतून का तेल, ताजा नींबू का रस और थोड़ा ताजा झरने का पानी मिलाते हैं। इसमें अखरोट, किशमिश, खजूर आदि भी मिला सकते हैं। सामग्री की सापेक्ष मात्रा व्यक्तिगत स्वाद पर निर्भर करती है। गर्मियों में ऐसे सलाद को आइस्ड करके खाना अच्छा लगता है.

इस सलाद को तैयार करने की विधि को आधार मानकर, सभी प्रकार की साग-सब्जियों और विभिन्न अन्य सब्जियों, जैसे पालक, सलाद, बैंगन, चुकंदर और सामान्य रूप से उपयोग करके विभिन्न स्वादों और दिखावे में बड़ी संख्या में सलाद तैयार करना संभव है। , जो कुछ भी हमारे सब्जी उद्यान प्रदान करते हैं, लेकिन सलाद के आवश्यक घटक अनाज, दालें और आलू हैं।

यह सलाद समस्त मानव जाति का मूल भोजन बनना चाहिए। यह पोषक तत्व, जो अमीर और गरीब दोनों के लिए सबसे संपूर्ण पोषण है, स्वास्थ्यवर्धक, शक्तिवर्धक, संतुष्टिदायक, पौष्टिक और सस्ता होने के फायदे रखता है। यह एक ऐसा व्यंजन है जिसमें लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए सभी आवश्यक कारक शामिल हैं। यह सभी बीमारियों के लिए एक नुस्खा है। इस भोजन की एक प्लेट, थोड़े से अतिरिक्त फल के साथ, एक आदमी की दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए और साथ ही उसे हर तरह की बीमारी से सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान करने के लिए काफी है।

कुछ किस्मों की सापेक्ष महँगाई को ध्यान में रखते हुए
सर्दियों में जिन फलों की कमी होती है, कुछ लोग सोचते हैं कि उन्हें कच्चा खाना काफी महंगा साबित होगा। वे कल्पना करते हैं कि कच्चा खाने वाले को पूरे वर्ष ताजे फल के अलावा कुछ नहीं खाना चाहिए। निःसंदेह, यह सच नहीं है। ऐसे लोग हैं जो भारी मात्रा में फलों के साथ एक बड़ा भोजन समाप्त करते हैं। यदि ऐसे लोग उस फल को रोटी के केवल एक हिस्से के साथ खाते हैं जो वे आमतौर पर खाते हैं (लेकिन निश्चित रूप से गेहूं के कच्चे रूप में), तो वे खुद को पूरी तरह से संतुष्ट पाएंगे। इस तरह, वे पका हुआ भोजन, चाय, पेस्ट्री और अन्य सभी प्रकार की विकृत खाद्य सामग्री तैयार करने के खर्च और परेशानी दोनों से बच जायेंगे।

गेहूं, अखरोट, जड़ वाली सब्जियां जैसे कुछ खाद्य पदार्थ हैं, जो साल के सभी मौसमों में पाए जाते हैं और उनकी कीमतों में केवल मामूली उतार-चढ़ाव होता है। इसके अलावा, मौसम में ताजे फलों का लाभ उठाया जा सकता है; इस प्रकार, जब शहतूत प्रचुर मात्रा में होते हैं तो हम ज्यादातर शहतूत, और इसी तरह अंगूर और अन्य फल खा सकते हैं।

सर्दियों के दौरान कई प्रकार के प्राकृतिक रूप से सूखे फलों को ठंडे पानी में भिगोया जा सकता है, कच्चे कॉम्पोट में बदला जा सकता है और बड़े आनंद के साथ आनंद लिया जा सकता है। इस कॉम्पोट में हम कुछ मेवे, पिस्ता, अंकुरित गेहूं, इलायची या वेनिला पाउडर आदि मिला सकते हैं। कच्चा कॉम्पोट सबसे किफायती है और साथ ही सर्दियों में सबसे सुखद भोजन है।

अखरोट, बादाम, पिस्ता और हेज़ल नट्स को उनकी प्राकृतिक अवस्था में अन्य सूखे मेवों के साथ मिलाकर खाने के अलावा, हम उन्हें पीसकर विभिन्न अन्य रूपों में भी उपयोग कर सकते हैं, या हम उन्हें कच्ची सब्जी हॉटचपॉट या विभिन्न कॉम्पोट के साथ मिला सकते हैं। कच्चा खाने वाले का सबसे स्वादिष्ट मिष्ठान "हलवा" या अखरोट, बादाम या पिस्ता की मिठाई है। इन्हें कुचल दिया जाता है, इलायची, वेनिला या केसर के साथ स्वाद के लिए मसाला दिया जाता है और छोटे वर्गों में काट दिया जाता है। इस हलवे को विभिन्न हरी सब्जियों के साथ बड़े ही स्वाद से खाया जाता है.
इसे सलाद के पत्ते में डाला जा सकता है और एक प्रकार के सैंडविच के रूप में खाया जा सकता है। ताजे नींबू के रस के साथ पानी मिलाकर बच्चों को दिया जाने वाला सबसे अच्छा पेय है।

अंत में, पाठक को फिर से एक बात याद दिलाना आवश्यक है
महत्वपूर्ण परिस्थिति जिसे हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। कच्चे खाने के आदी लोगों को शुरुआती दौर में विभिन्न प्रकार की असुविधाओं का अनुभव हो सकता है, जिससे यह धारणा बन सकती है कि कच्चे खाद्य पदार्थ उनके लिए हानिकारक हैं और वे उन्हें कमजोर कर देते हैं या उन्हें बीमार कर देते हैं। यह याद रखना चाहिए कि आहार विज्ञान में मौजूद सभी गलत और विनाशकारी धारणाओं की उत्पत्ति ऐसे स्पष्ट और विरोधाभासी प्रभावों में हुई है। इसलिए, बाहरी लक्षणों को कभी भी काम आधा अधूरा छोड़ने का बहाना नहीं बनाना चाहिए। अंतिम नतीजों का इंतज़ार करना ज़रूरी है, जिसके आने में कुछ हफ़्ते या महीने लग सकते हैं। लेकिन अगर पके हुए खाद्य पदार्थों को कभी-कभी कच्चे पोषक तत्वों के साथ मिलाया जाता है, तो उन परिणामों में बहुत देरी हो सकती है और वे प्रभावी नहीं होंगे या बिल्कुल भी दिखाई नहीं देंगे।

उनकी असुविधाएँ उपचारात्मक प्रतिक्रियाओं के अलावा और कुछ नहीं हैं, और उनमें दिखाई गई प्रतिरोधक क्षमता से वे सभी ज्ञात और अज्ञात बीमारियों से खुद को मुक्त करने में सक्षम होंगे।

निःसंदेह, उन असुविधाओं में से सबसे स्थायी है लालसा पका हुआ भोजन। हालाँकि, यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि ऐसी परिस्थितियों में महसूस होने वाली "भूख" के आवेग सामान्य या स्वस्थ कोशिकाओं द्वारा नहीं, बल्कि पतित, बेकार और निष्क्रिय कोशिकाओं और शरीर में जमा हुए जहरों द्वारा प्रेरित होते हैं; दूसरे शब्दों में, उसी बीमारी से जो जीव को बर्बाद कर देती है। इसलिए, "भूख" की भावना को सहन करने और उसका विरोध करने से ही हम उन जहरों को खत्म करने में सक्षम होंगे, बेकार कोशिकाओं की उपस्थिति से छुटकारा पा सकेंगे, सक्रिय कोशिकाओं के आवश्यक पूरक का निर्माण कर सकेंगे और सभी आशीर्वादों को हमेशा के लिए सुरक्षित कर सकेंगे। अच्छा स्वास्थ्य। हर घंटे उस "भूख" को सहन करना बीमारी के खिलाफ हमारी लड़ाई में एक जीत है।

तेहरान, 1963

***

भाग दो

मानव जीव का निर्माण

इस पुस्तक में मैं जिन विषयों पर चर्चा करता हूं वे विशेषीकृत समस्याएं नहीं हैं। ये ऐसे प्रश्न हैं जो संपूर्ण मानवता को छूते हैं। वे उन सभी को प्रभावित करते हैं जिनके पास शरीर हैं और वे जीवित हैं; वे उन सभी की चिंता करते हैं जिनके पास मुँह है और वे खाते हैं। यही कारण है कि मैं हमेशा यथासंभव सरल भाषा में लिखने की पूरी कोशिश करता हूं, अपने निष्कर्षों को सामान्य डेटा और तर्कों पर आधारित करता हूं, बिना अपने लेखन को ऐसे वैज्ञानिक विवरणों और अपचनीय शब्दावली से रोकता हूं जो मेरे अधिकांश पाठकों की समझ से परे हैं। अपने तर्कों में, मैं अपूर्ण तरीकों से प्रयोगशाला में प्राप्त किए गए स्पष्ट और विरोधाभासी डेटा की भीड़ पर या इससे भी बदतर, ऐसे डेटा के आधार पर किसी भी गलत धारणा पर भरोसा नहीं करता हूं। मैं जो प्रमाण प्रस्तुत करता हूँ वे प्रकृति के अकाट्य नियम और ऐसे सामान्य निष्कर्ष हैं जो मूल से प्राप्त होते हैं

अनुभव, और जिसे दुनिया के हर कोने में हर व्यक्ति आसानी से अपने लिए परीक्षण और सत्यापित कर सकता है।

वास्तव में, कच्चा-खाने की अवधारणा इतनी सरल है कि इसे दो स्पष्ट वाक्यों में संक्षेपित किया जा सकता है: मनुष्य के शरीर के निर्माता ने इसके अनुरूप कच्चा माल भी बनाया है; बशर्ते कि हम उन कच्चे माल को उनके साथ छेड़छाड़ किए बिना संपूर्ण रूप से शरीर तक पहुंचाएं, मानव जीव बिना किसी बीमारी के अपने जीवन की पूरी अवधि पूरी कर लेगा।

कोई भी व्यक्ति जो इन दो वाक्यों के सही अर्थ को समझने और उस पर आवश्यक विचार-मंथन करने के लिए पर्याप्त रूप से स्पष्ट-दृष्टि रखता है, वह आसानी से समझ सकता है कि आज के मनुष्य की पोषण व्यवस्था किस दयनीय स्थिति में है। वह यह भी समान सहजता से देख सकता है कि सदियों से मानव रोगों से निपटने के क्षेत्र में, लोगों ने ऐसे साधनों का सहारा लिया है जो गलत और खतरनाक दोनों हैं और इसके अलावा, उन सभी साधनों का वास्तव में बीमारियों के मूल कारणों से बहुत कम संबंध है। .

वर्षों के सावधानीपूर्वक अध्ययन और बुनियादी व्यक्तिगत अनुभव के बाद, आज मैं इसमें कोई संदेह नहीं है कि पोषण की प्राकृतिक प्रणाली न केवल मानव जाति को सभी प्रकार की बीमारियों से मुक्त करती है, बल्कि यह प्रत्येक मनुष्य को शांति, खुशी और आराम से भरा एक अद्भुत लंबा जीवन भी प्रदान करती है।

आज के मनुष्य का जीवन एक भयानक दु:स्वप्न है, जो अनगिनत पापों, व्यसनों और बुराइयों से ग्रस्त है। वास्तव में, मनुष्य के सभी अवगुणों का पूरी तरह से वर्णन करने के लिए, उसके खान-पान की गलत आदतों को विस्तार से गिनाने के लिए, उसके शिष्टाचार के दुष्ट भ्रष्टाचार को सूक्ष्मता से इंगित करने के लिए और अंत में एक को इंगित करने के लिए हजारों खंडों को भरना आवश्यक होगा। उन बुराइयों से लड़ने के विभिन्न ग़लत तरीकों में से एक। लेकिन हमारे सामने सबसे बड़ी समस्या यह है कि हर आदमी यह अच्छी तरह जान ले कि बीमारियाँ कैसे पैदा होती हैं और उन बीमारियों को हमेशा के लिए ख़त्म करने का आमूलचूल उपाय क्या है।

सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि हमारा जीव कैसा है
निर्माण और पोषण क्या है।

जैसा कि हम जानते हैं, हमारे ग्रह पर जीवन पहली बार एक-कोशिका वाले जीवों के रूप में प्रकट हुआ। बाद में, उन व्यक्तिगत एककोशिकीय निकायों ने विभिन्न समूहों को बनाने और बहु-कोशिकीय जीवों को अस्तित्व में लाने के लिए एक साथ सहयोग किया। कुछ कोशिकाओं का प्रारंभिक सहयोग समय के साथ इस हद तक विकसित हो जाता है कि कई अरब कोशिकाओं के एक जीवित प्राणी को जन्म दे देता है।

प्रत्येक व्यक्तिगत कोशिका अपने आप में एक जटिल जीव है, लेकिन ऐसा जीवों के विकास की अपनी अलग-अलग अवस्थाएँ होती हैं। सबसे आदिम एककोशिकीय जीव सबसे प्राथमिक संरचना वाले अमीबा थे, जो बिना किसी स्पष्ट उद्देश्य के पानी में घूमते रहते थे। उनका एकमात्र कार्य भोजन की तलाश करना, खाना, पचाना और स्वयं को दो भागों में विभाजित करने की सरल प्रक्रिया द्वारा गुणा करना था।

उनके पास अपने अल्पविकसित पाचन अंग थे, जो समय के साथ धीरे-धीरे विकसित हुए। विकास के बाद के चरण में, उन कोशिकाओं ने बहु-कोशिकीय जीवों का निर्माण करने के लिए खुद को एक साथ समूहित कर लिया। दूसरे शब्दों में, अलग-थलग व्यक्तिवाद के अपने लक्ष्यहीन जीवन को त्यागकर, वे सहयोग के जीवन की ओर बढ़ते हैं, जहां प्रत्येक कोशिका को सामूहिक गतिविधियों के समग्र पैटर्न में प्रदर्शन करने के लिए एक विशेष कार्य करना होता है।

आदिम मनुष्य के व्यक्तिवादी जीवन की तुलना उससे पहले करें आज के महान राष्ट्रों के सहकारी जीवन के साथ, जहां लोगों के अलग-अलग समूह एक साथ काम करते हैं, ठीक से बात भी कर सकते हैं। लेकिन आज के हमारे उन्नत समाज में भी किसी को आदिम काल के हमारे आलसी पूर्वजों की याद दिलाने वाले बेकार, मूर्ख, परजीवी और आपराधिक चरित्र मिल सकते हैं। फिर भी, ऐसे प्राणी असाधारण प्रतिभा और प्रतिभाशाली व्यक्तियों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर रहते हैं।

यही बात मानव शरीर के लिए भी सच है, जहां बेकार, परजीवी कोशिकाएं विकास के सबसे उन्नत चरण में बेहद उपयोगी कोशिकाओं के साथ-साथ अपना सुस्त अस्तित्व बनाए रखती हैं। मानव शरीर के अपने विभिन्न संगठन और प्रतिष्ठान हैं, जिन्हें ग्रंथियाँ, अंग, प्रणालियाँ आदि नाम दिया गया है। वे अंग और प्रणालियाँ विशिष्ट कोशिकाओं के विशेष समूहों के एक साथ प्रयासों से अपना कार्य करते हैं। यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि ये विशिष्ट कोशिकाएँ विशेष उपकरणों की सहायता से अपना विशिष्ट कार्य नहीं करती हैं

बाहर निर्मित उपकरण; बल्कि उनमें से प्रत्येक स्वयं, अपनी संपूर्ण संरचना के माध्यम से, एक अत्यधिक जटिल कारखाने में परिवर्तित हो जाता है।

इस प्रकार, किडनी बनाने वाली कोशिकाएं विशेष जल निकासी और फ़िल्टरिंग उपकरणों से संपन्न होती हैं, जिसके माध्यम से वे रक्त से अलग हो जाती हैं और मूत्र के साथ जीव के लिए हानिकारक अशुद्धियों और जहरों को बाहर निकाल देती हैं; ग्रंथियों की कोशिकाएँ अंतरकोशिकीय द्रव से आवश्यक कच्चा माल लेती हैं (जिस कच्चे माल का पके हुए भोजन में कोई अंश नहीं होता) और उन्हें हार्मोन में परिवर्तित करके शरीर में पहुँचाती हैं; मांसपेशियों की कोशिकाओं में विशेष संकुचन शक्ति होती है जो उन्हें शारीरिक गति करने और भारी यांत्रिक कार्य करने में सक्षम बनाती है; अंत में, तंत्रिका कोशिकाएं गजों फाइबर से संचालित होती हैं जिसके माध्यम से मस्तिष्क के आदेश पूरे शरीर में प्रसारित होते हैं। तो मानव शरीर को बनाने वाली प्रत्येक कोशिका एक विशेष संरचना का एक जटिल कारखाना है जो अपने पड़ोसियों से अपने कार्यों में भिन्न होती है, नाखून, बाल, हड्डियों, मांसपेशियों और ग्रंथियों की कोशिकाओं से शुरू होकर मस्तिष्क की कोशिकाओं तक।

निस्संदेह, इसे पूरा करना बहुत दिलचस्प रहा होगा
कोशिकाओं की संरचना और उनमें होने वाली सभी गतिविधियों और प्रक्रियाओं की प्रकृति का ज्ञान। लेकिन अगर किसी चमत्कार से मनुष्य कोशिकाओं के सभी छिपे रहस्यों और उनके विविध कार्यों को भेद सके, तो भी उनका वर्णन करने के लिए न केवल हजारों, बल्कि लाखों खंडों को भरना आवश्यक होगा, जबकि हममें से प्रत्येक को इसके लिए एक दर्जन जीवन की आवश्यकता होगी। जो कुछ लिखा गया था उसका एक सरसरी दृश्य प्राप्त करें।

कुछ शेखी बघारने वालों के दिखावटी दावों के विपरीत, यार
वास्तव में इन सभी मामलों के बारे में बहुत कम जानकारी है। अपने अध्ययन में प्रत्येक प्रगति के साथ उसे और अधिक आश्वस्त होना चाहिए था कि जो ज्ञान वह प्राप्त करने में सक्षम था वह उस ज्ञान का एक छोटा सा हिस्सा था जो अभी भी उससे छिपा हुआ था। फिर भी, कुछ तकनीकी सफलताओं के नशे में, आज का आदमी खुद को वैज्ञानिक पूर्णता के शिखर पर कल्पना करता है और बिना किसी रोक-टोक के उस चमत्कार के चमत्कार, मानव जीव के साथ अपनी इच्छानुसार छेड़छाड़ करता है। वास्तव में, वह इतना भोला अभिमानी है कि सबसे भयानक के माध्यम से

युक्तियों और इससे भी अधिक भयानक जहरों के द्वारा वह उन विकारों को दूर करने के लिए बेहद पागलपन भरे प्रयोग करता है जो उस जीव में प्रकट हो गए हैं। वास्तव में, प्रयोगों, प्रयोगों और अभी भी अधिक प्रयोगों द्वारा अब तक कुछ भी नहीं किया गया है। इसके अलावा, वह उन प्रयोगों को न केवल गरीब असहाय जानवरों पर करता है, बल्कि अपने शरीर पर, अपने प्यारे बच्चों पर, पूरी मानव जाति पर भी करता है। उसे अपने लक्ष्य की प्राप्ति का कोई अन्य साधन नजर नहीं आता।

लेकिन हमें एक अकाट्य तथ्य को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए: जिस व्यक्ति को सामान्य घड़ी के कामकाज का उचित ज्ञान नहीं है, उसे हाथ की एक साधारण गलत हरकत से पूरे तंत्र को अस्त-व्यस्त करने के डर से कभी भी इसकी मरम्मत का कार्य नहीं करना चाहिए। आज के वैज्ञानिकों द्वारा मानव जीव पर किए गए प्रयोगों की तुलना उस मजदूर के मूर्खतापूर्ण कार्य से की जा सकती है, जो कुछ दिनों तक किसी कारखाने में काम करने के बाद उसकी मशीनरी को तोड़कर उसे फिर से जोड़ने का प्रयास करता है।

किसी गंभीर बीमारी की स्थिति में उपचारकर्ता हमेशा प्रकृति ही होती है, लेकिन इलाज का श्रेय दवाओं की प्रभावकारिता को दिया जाता है, जबकि कई मामलों में जब बीमारी दवाओं के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में घातक हो जाती है, तो मृत्यु को हमेशा बीमारी के प्राकृतिक पाठ्यक्रम के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है। इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि पुरानी बीमारियों में, दवाएं, एक नियम के रूप में, स्थिति को बढ़ाती हैं और जीव को ख़राब करती हैं।

तो फिर, जब मनुष्य के अंग अनियमित रूप से काम करने लगें तो उसे क्या करना चाहिए? क्या दुनिया में कोई ऐसा व्यक्ति है जो मनुष्य के जीव-जंतु के सभी विवरणों से उसी प्रकार परिचित है जैसे एक इंजीनियर अपने कारखाने के सभी विभिन्न घटकों के अंतिम पेंच तक के विवरणों से परिचित होता है? बिल्कुल नहीं। जैसा कि मैंने ऊपर कहा, किसी भी तंत्र की मरम्मत का काम केवल उसी विशेषज्ञ को सौंपा जा सकता है जिसके पास दी गई मशीन के सभी हिस्सों को अलग करने और उन्हें वापस एक साथ जोड़ने का कौशल और क्षमता हो। लेकिन अपने शरीर के मामले में मनुष्य इस लक्ष्य को प्राप्त करने से कितना दूर है!

तो फिर इन परिस्थितियों में मनुष्य को क्या करना चाहिए? क्या उसे अपनी बांहें मोड़ लेनी चाहिए और अपने भाग्य की अस्थिर सनक के सामने खुद को त्याग देना चाहिए, या उसे ऐसा करना ही चाहिए

नये-नये जहरों के लगातार आविष्कार और उनके साथ किये जाने वाले पागलपन भरे प्रयोगों से विपत्ति आ रही है? न तो एक और न ही दूसरा। सौभाग्य से, एक तत्काल और अत्यंत आसान तरीका है जिसके द्वारा मनुष्य खुद को सभी बीमारियों से मुक्त कर सकता है।

जब कोई इंजीनियर किसी फैक्ट्री का निर्माण गणितीय माध्यम से करता है गणना करके वह उस कारखाने के लिए आवश्यक सभी कच्चे माल की गुणवत्ता और मात्रा, साथ ही उसकी मशीनरी के संचालन और रखरखाव के लिए बरती जाने वाली देखभाल का निर्धारण करता है। फिर वह दिए गए कारखाने के परिचालन जीवन की गारंटी देता है, बशर्ते कि उसके निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन किया जाए।

पोषण क्या है?

जिस प्रकार प्रत्येक इंजीनियर निर्दिष्ट करने के लिए विस्तृत गणना करता है कारखाने के लिए आवश्यक कच्चे माल को उन्होंने डिज़ाइन किया है, इसलिए सबसे सटीक गणनाओं के माध्यम से अद्भुत प्रकृति ने मनुष्यों सहित सभी जानवरों के लिए आवश्यक कच्चे माल का विकास किया है।

जब हम एक साधारण फैक्ट्री का निर्माण करना चाहते हैं, तो सबसे पहले हम एक उपयुक्त भवन का निर्माण करते हैं, फिर हम उसमें सभी आवश्यक मशीनरी और डायनेमो रखते हैं, और अंत में, फैक्ट्री में उत्पादन शुरू करने के लिए, हम उसे आवश्यक ईंधन प्रदान करते हैं। और कच्चा माल. अब क्योंकि मानव जीव की संरचना अत्यंत जटिल है, इसके कच्चे माल भी इसी प्रकार जटिल प्रकृति के होते हैं, जिनमें असंख्य पदार्थ शामिल होते हैं।

प्रकृति ने उस दिशा में अद्भुत कार्य किया है। सबसे पहले, कोशिकाओं की सरल संरचना के लिए इसने सरल निर्माण सामग्री तैयार की है, जो कोशिकाओं के प्रकार के अनुसार भिन्न होती है। इस प्रकार, बालों की कोशिकाएं एक विशेष प्रकार की निर्माण सामग्री की मांग करती हैं, जबकि नाखूनों की कोशिकाएं किसी अन्य प्रकार की निर्माण सामग्री की मांग करती हैं। यही बात मांसपेशियों, ग्रंथियों, तंत्रिकाओं आदि की कोशिकाओं के लिए भी सच है। लेकिन ऐसी सरल संरचना वाली कोशिकाएँ अभी किसी काम की नहीं हैं; उनमें से प्रत्येक को अब उसके विशेष कार्य के अनुरूप उचित उपकरण उपलब्ध कराए जाने चाहिए, जिसके लिए अभी और निर्माण सामग्री की आवश्यकता है। अंत में,

उन कोशिकाओं को ऊर्जा की आपूर्ति करना और ग्रंथियों के उत्पादक संचालन के लिए आवश्यक कच्चा माल उपलब्ध कराना आवश्यक है।

प्रकृति ने अपने अमोघ विधान से उन सभी को एक साथ एकत्रित किया है सामग्री, जिनकी संख्या हजारों तक पहुँच जाती है। उनमें से प्रत्येक सामग्री की अपनी सटीक मात्रा होती है। इस प्रकार, एक प्रकार के पदार्थ के लिए हमें एक हजार ग्राम की आवश्यकता हो सकती है, दूसरे प्रकार के लिए केवल एक ग्राम की, तीसरे प्रकार के लिए एक ग्राम के एक हजारवें हिस्से के बराबर। यह सभी कारखानों में परिचालन नियम है। यह आवश्यक है कि वे सामग्रियां हमेशा पूर्व निर्धारित मात्रा में कोशिकाओं के निपटान में रहें। विशेष रूप से, यह सुनिश्चित करने के लिए विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए कि उनमें से कोई भी समग्र संग्रह से अनुपस्थित न हो।

प्रत्येक व्यक्ति, विद्वान और सरल, अमीर और गरीब, अपने शरीर का एकमात्र स्वामी है और आंतरिक आकाशगंगाओं की उस चमत्कारी दुनिया के लिए जिम्मेदार एकमात्र निदेशक है।

यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि इस पृथ्वी पर सभी जीवित प्राणी, से चींटी या गौरैया से लेकर हाथी तक, उस समग्र संग्रह को पहचानते हैं और अपनी पोषण संबंधी आवश्यकताओं के लिए इसका पूरा उपयोग करते हैं।

विरोधाभासी रूप से, सभ्यता की शुरुआत के बाद से अकेले मनुष्य ने, पूरी दुनिया में एक अपवाद के रूप में, अपनी इंद्रियों को छोड़ दिया है और उन सामग्रियों की अखंडता को पूरी तरह से खो दिया है जो उसकी अपनी भलाई के लिए अपरिहार्य हैं। इसीलिए वह अपनी प्रयोगशालाओं और अनुसंधान कार्यशालाओं में दिन-रात मेहनत करता है, सभी प्रकार के परीक्षण और प्रयोग करता है, एक-एक करके समान सामग्रियों की खोज करता है, उन्हें अपने कारखानों में तेजी से बनाता है, उनके लिए अजीब नाम गढ़ता है, उन्हें बक्सों और बोतलों में भरता है। , और उन्हें पूरी दुनिया में फैला देता है, ताकि लोग उन्हें निगल सकें और भूखे न रहें। और यह सब वे विज्ञान कहते हैं।

बिना यह समझे कि वे क्या कर रहे हैं, वैज्ञानिकों ने इसमें कदम रखा है प्रकृति की अवज्ञा में अखाड़ा. व्यसनों से अंधे होकर, वे लोग यह देखने में असमर्थ हैं कि लाखों-करोड़ों वर्षों से और सबसे सटीक गणनाओं के माध्यम से, हमारी धरती माँ ने, अपने प्रोविडेंस में, एक साथ लाया है, पौधों में ध्यान केंद्रित किया है और पूरे को भर दिया है

दुनिया उन अत्यंत पोषक घटकों के साथ है जिन्हें उन्होंने अभी-अभी एक-एक करके पहचानना शुरू किया है।

संसार में सभी जीवित जीव यहीं से उत्पन्न हुए हैं
एक ही पूर्वज, लेकिन समय के साथ उन्होंने अलग-अलग विकासवादी दिशाएँ ले लीं। मानव और अन्य जानवरों के बीच शारीरिक और शारीरिक अंतर मौलिक रूप से बहुत छोटा है।

मनुष्य की तरह, उन जानवरों में भी हृदय, फेफड़े, यकृत, गुर्दे, रक्त, हड्डियाँ, मस्तिष्क इत्यादि होते हैं। उनके अंग बिल्कुल उन्हीं पोषक तत्वों की मांग करते हैं जैसे मनुष्य के अंग करते हैं। अनुसंधान जीवविज्ञानी द्वारा की गई सबसे बड़ी गलती पूरी तरह से माध्यमिक, तुच्छ और विरोधाभासी समस्याओं की जांच पर बहुत अधिक समय और प्रयास बर्बाद करना है, जिसके साथ उन्होंने ऐसे सामान्य तथ्यों और डेटा पर भरोसा करने के बजाय अपने मस्तिष्क को अवरुद्ध कर दिया है और अपने दिमाग को भ्रमित कर दिया है। जैसा कि उनके पास है और वे अपने ज्ञान को अनिवार्य रूप से मौलिक प्रयोगों से प्राप्त परिणामों पर आधारित करते हैं।

हमें इस तथ्य पर ध्यान देना चाहिए कि जब कोई जानवर जंगल में किसी पेड़ से एक "मामूली" पत्ती तोड़ता है, तो वह उस "सरल" पत्ती के सेवन से अपने जीव की सभी जरूरतों को पूरा करता है। उस एक पत्ते में प्रकृति ने वे सभी पदार्थ एकत्र कर रखे हैं जो उस प्राणी के शरीर में नई कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक हैं; उन कोशिकाओं को अलग करना, उनका पोषण करना और उन्हें ऊर्जा देना, और अंततः ग्रंथियों के लिए आवश्यक कच्चा माल प्रदान करना।

संक्षेप में, उस पत्ते में पूरी तरह से संतुलित कच्चा माल शामिल है
पशु जीव; वह पत्ता एक जानवर के लिए उचित पोषक तत्व है।

कच्ची सब्जियों की सभी किस्में अनिवार्य रूप से शामिल होती हैं वही घटक

यदि उपरोक्त जानवर को उस पत्ते के अलावा खाने के लिए कुछ भी नहीं मिलता है, तो उसे महीनों या वर्षों तक उसी प्रकार के भोजन पर निर्वाह करने के लिए बाध्य होना पड़ता है, उसके जीव को उस मामले में विटामिन या अन्य पोषक तत्वों की कोई कमी महसूस नहीं होगी। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता अगर

एक पेड़ की पत्ती के बजाय, उसके पास कुछ अन्य पौधे हैं।
महत्वपूर्ण बात यह है कि वह जो भोजन खाता है वह प्राकृतिक और अक्षुण्ण हो।

जब वे घोड़े या गधे के सामने कुछ मात्रा में चारा रखते हैं, तो वे कभी भी यह सोचकर चिंतित नहीं होते कि जानवर के लिए प्रोटीन या विटामिन की मात्रा अपर्याप्त हो सकती है, हालाँकि हम यह अच्छी तरह से जानते हैं कि जानवरों को भी, इंसानों की तरह, इसकी आवश्यकता होती है। हर प्रकार के विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्व।

हर कोई स्पष्ट रूप से देख सकता है कि हजारों विभिन्न प्रकार के जानवरों के लिए खाद्य पदार्थों का विकल्प इतना सीमित है कि उन्हें कभी भी यह चुनने का अवसर नहीं मिलता है कि वे क्या खाएंगे। वे आम खाद्य पदार्थों की कुछ किस्मों पर रहने के लिए बाध्य हैं जो उनके तत्काल पड़ोस में उपलब्ध हैं।

फिर भी, हम उनमें विटामिन की कमी या किसी अन्य पोषण संबंधी कमी का एक भी मामला नहीं ढूंढ पाए हैं।

यदि आप उन जानवरों द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों को लेते हैं जीवविज्ञानियों की प्रयोगशालाएँ, उनमें से प्रत्येक में उन्हें अलग-अलग गुणों और मात्राओं के कई पदार्थ मिलेंगे। फिर वे आपको बताएंगे कि किसी विशेष पौधे में कितना प्रोटीन, कितना वसा और कोई न कोई विटामिन कितना है। इस प्रकार प्रत्येक पौधे में वे लगभग 10-15 घटकों की गणना करेंगे जिन्हें वे खोजने में कामयाब रहे हैं और एक-एक करके सावधानीपूर्वक उनकी मात्रा निर्धारित करेंगे। यहां तक कि सबसे समृद्ध फलों में भी जिन घटकों की वे खोज करने में सफल हुए हैं उनकी संख्या सख्ती से सीमित कर दी गई है। वास्तव में, यह साबित नहीं होता है कि उन खाद्य पदार्थों में से प्रत्येक में उनके द्वारा पाए गए केवल दर्जन भर या इतने ही घटक होते हैं; बल्कि, यह एक संकेत है कि उनका तकनीकी कौशल और संसाधन उन सभी घटकों का पूरी तरह से विश्लेषण करने और गुणात्मक और मात्रात्मक रूप से निर्धारित करने के लिए काफी अपर्याप्त हैं जो दिए गए वनस्पति शरीर को जन्म देने के लिए प्रकृति की प्रयोगशाला में एक साथ आए हैं।

इसका मतलब यह है कि वे किसी विशेष खाद्य पदार्थ में केवल उन्हीं कुछ प्रकार के घटकों की खोज कर पाए हैं; बाकी लोग उनसे छिपे हुए हैं।

इसका मुख्य कारण यह है कि जिन पदार्थों की खोज की गई है

जीवविज्ञानियों के अनुसार ये उन सब्जियों के प्राथमिक घटक नहीं हैं, बल्कि ये ऐसे यौगिक हैं जो अलग-अलग सब्जियों में अलग-अलग रूपों में दिखाई देते हैं। पशु के शरीर में प्रवेश करने पर, वे यौगिक टूट जाते हैं और फिर से संश्लेषित होते हैं, इस प्रक्रिया के दौरान जीव की आवश्यकताओं के अनुरूप नए यौगिक बनते हैं।

जानवरों द्वारा उपभोग की जाने वाली सभी सब्जियाँ

समान मूल घटकों से मिलकर बना है

मौलिक रूप से, सभी सब्जियों में पदार्थों के तीन मुख्य वर्ग होते हैं। उनमें से एक है पानी, जिससे हम सभी परिचित हैं। हम जानते हैं कि हम पानी के बिना नहीं रह सकते हैं, और हमें अच्छी तरह से याद होगा कि पानी का सबसे शुद्ध और सुरक्षित स्रोत फलों और सब्जियों में पाया जाता है। इसके बाद, रूघेज आता है। यह वह पदार्थ है जो वनस्पति निकायों के ढांचे का निर्माण करता है, उन्हें आकार और दृढ़ता प्रदान करता है। रूघेज टूटकर पशु अंगों में समाहित नहीं होता है; यह मल के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। हालाँकि, यह पशु आहार का एक अनिवार्य घटक है। यदि कोई मोटा चारा नहीं है और जानवर द्वारा खाया गया भोजन पूरी तरह से टूट गया है और आत्मसात हो गया है, तो आंतों के पास निष्कासित करने के लिए कुछ भी नहीं होगा, और समय के साथ वे सिकुड़ जाएंगे और सूख जाएंगे। फिर भी, यह कहना अजीब है कि बहुत से लोग इतने अदूरदर्शी होते हैं कि, मोटे भोजन को "अपचनीय" मानते हुए, वे जानबूझकर इसे अपने खाद्य पदार्थों से हटा देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप लगभग सभी मानव जाति कब्ज से पीड़ित होती है। दूसरे शब्दों में, कब्ज का मुख्य कारण आहार में रुक्ष पदार्थ का अभाव है। लेकिन चर्चा के तहत विषय पर लौटते हुए, फलों और सब्जियों में पदार्थों के तीन वर्गों में से अंतिम पोषक तत्व ही है, जो जीव द्वारा पूरी तरह से पच जाता है और आत्मसात हो जाता है।

विविध सब्जियों के बीच आवश्यक अंतर उन तीन वर्गों के पदार्थों की सापेक्ष मात्रा में भिन्नता से उत्पन्न होता है।

इस प्रकार, सामान्य घास और फल के बीच मुख्य अंतर यह है कि पहले में रौघेज की प्रधानता होती है, जबकि फल में केवल मध्यम मात्रा में रौघेज होता है, जिसमें प्रचुर मात्रा में केंद्रित पोषक तत्व और पर्याप्त मात्रा में पानी होता है। की विशेष संरचना के कारण

उनके पाचन अंग और उनकी चिंतन क्षमता, चौपाए घास को कुचलने और पीसने, उसमें बिखरे हुए पोषक तत्वों को निकालने और बाकी को अपने शरीर से बाहर निकालने में सक्षम हैं। इस प्रकार कुछ जानवर सूखी घास या पुआल से पोषण प्राप्त करने का प्रबंधन करते हैं; ऊँट रेगिस्तानी ऊँटों पर और गधा सबसे ऊबड़-खाबड़ घास पर जीवन बनाए रखने में सक्षम है।

इससे हम यह महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि सभी सब्जियों में पशु जीवों को बनाए रखने के लिए आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, केवल कुछ सब्जियों में वे बिखरे हुए रूप में दिखाई देते हैं, अन्य में वे अत्यधिक केंद्रित होते हैं। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक पौष्टिक अखरोट, बादाम, अनाज, दालें, आलू, गाजर, केला, अंगूर और अन्य सभी फल हैं, जिसके बाद अन्य जड़ें, जड़ी-बूटियाँ और साग आते हैं; दूसरे शब्दों में, वही खाद्य पदार्थ जो मनुष्य ने अन्य जानवरों के मुंह से छीनकर अपने लिए हड़प लिया है। फिर भी, जब भी कच्चा-खाने का सवाल चर्चा में आता है, तो वही आदमी बेशर्मी से जवाब देता है: "मैं पके हुए भोजन के बिना अपना पोषण कैसे कर सकता हूँ?" इससे अधिक अपमानजनक कथन दुनिया में नहीं मिल सकता है, लेकिन दुर्भाग्य से लाश खाने की लत ने मानव जाति को इतना अंधा कर दिया है कि यह वास्तव में, अधिकांश लोगों की सामान्य प्रतिक्रिया है। जिनके पास आवश्यक अनुभव का अभाव है, वे यह महसूस करने की स्थिति में नहीं हैं कि वे पदार्थ कितने समृद्ध और पौष्टिक हैं और हमारी दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए उनकी मात्रा कितनी कम है। मेरे अपने मामले में, मुझे सच्चाई तक पहुंचने में कई साल लग गए। लेकिन मैं इस बारे में बाद में और बात करूंगा.

जो पोषक तत्व किसी पेड़ के फल में सांद्र अवस्था में पाए जाते हैं, वे इसकी पत्तियों, छाल और शाखाओं में भी बिखरे हुए पाए जाते हैं। जिराफ़ जैसा विशालकाय जानवर पेड़ों की पत्तियाँ खाकर अपना पोषण करता है। जब एक पेड़ की एक छोटी कली को दूसरे पेड़ पर लगाया जाता है, तो उससे शाखाएँ निकलती हैं और अंततः उसी के अनुरूप फल मिलता है।

यह एक स्पष्ट संकेत है कि कली में वे सभी प्राथमिक घटक शामिल हैं जो किसी दिए गए फल के निर्माण के लिए आवश्यक हैं।

अब, वे प्राथमिक घटक क्या हैं? वे परमाणु हैं, जिन्हें रासायनिक रूप से सबसे छोटा अविभाज्य कण माना जा सकता है

एक तत्व का जो रासायनिक परिवर्तन में भाग ले सकता है, और अणु, जो किसी तत्व या यौगिक के सबसे छोटे कण होते हैं जो सामान्य रूप से एक अलग अस्तित्व का नेतृत्व कर सकते हैं। सभी खाद्य पौधों में लगभग समान तत्व होते हैं, जिनके विभिन्न अनुपात और व्यवस्था से विभिन्न यौगिक बनते हैं, जो रूप, रंग और स्वाद में एक दूसरे से भिन्न होते हैं। इसके अलावा, लौंग और भेड़ बिल्कुल एक जैसे हैं। भेड़ के पेट में जाने पर लौंग अपनी आणविक संरचना बदल लेती है और भेड़ बन जाती है।

फल और मनुष्य के बीच भी ऐसा ही मेल है।

समस्त वनस्पति और पशु जीवन एक शाश्वत आदान-प्रदान के अलावा और कुछ नहीं है और परमाणुओं का संचलन। यहीं पर महान आश्चर्य और प्रकृति स्वयं को अभिव्यक्त करती है। हम पिन के सिरे से बड़ा एक छोटा सा दाना जमीन में फेंक देते हैं। कुछ समय के बाद यह धीरे-धीरे अंकुरित होता है, फिर शाखाएँ और पत्तियाँ निकलती हैं, और समय आने पर यह फल देता है। बाद में यह एक गाय, एक घोड़े या एक इंसान में बदल जाता है जो कुछ समय के लिए इस दुनिया में घूमता है और फिर अपने परमाणुओं को पृथ्वी पर लौटा देता है। वहां, सूर्य के प्रकाश के जीवंत प्रभाव के तहत, उन्हीं परमाणुओं को नए सिरे से पुनर्जीवित किया जाता है, उनमें नया जीवन फूंका जाता है और उन्हें एक बार फिर उन्हीं पौधों और जानवरों में बदल दिया जाता है, ताकि सृष्टि के अनंत चक्रों को बार-बार जारी रखा जा सके।

लेकिन एक जीवित जीव को जन्म देने के लिए, वनस्पति शरीर को पूर्ण और जीवित होना चाहिए। इसके अलावा, यह किसी भी तरह से खाद्य पदार्थों के लिए केवल जीवित रहने के लिए पर्याप्त नहीं है; संपूर्ण वनस्पति पोषण सक्रिय होना चाहिए न कि निष्क्रिय।

लंबे अनुभव से हमें पता चला है कि पिंजरे के पक्षी संतुष्ट नहीं होते हैं सूखे बीज अकेले. अपने सूखे बीजों के साथ वे कुछ ताज़ा भोजन की भी माँग करते हैं। उन बीजों या ताज़ा भोजन की विशेष किस्म बहुत महत्वपूर्ण नहीं है। एक निश्चित किस्म के बीज या अनाज का चयन करके और किसी भी प्रकार की सब्जी के ताजे फल से पूरक करके उत्तम पोषण प्राप्त किया जा सकता है।

यह तथ्य हमें इस महत्वपूर्ण निष्कर्ष पर लाता है कि सबसे उत्तम खाद्य पदार्थ थोड़ा सूखने के बाद उत्तम नहीं रह जाता है। तब

हम उन पदार्थों को पोषण कैसे मान सकते हैं जो ओवन, रसोई और गरजने वाली मशीनों के जबड़ों से निकलते हैं?

फिर भी, सर्दियों के कुछ महीनों के दौरान ताजा खाद्य पदार्थों से वंचित होने पर पशु जीवों को गंभीर नुकसान नहीं होता है।
क्योंकि वे वसंत और गर्मियों के दौरान उस कमी को पूरा करते हैं, जब सारी प्रकृति फिर से जीवंत हो उठती है। प्रकृति ने उन्हें जीवन की उस पद्धति के लिए प्रशिक्षित किया है। सूखे बीज, अनाज और दालें वास्तव में जीवित खाद्य पदार्थ हैं, लेकिन वे निष्क्रिय और सुप्त अवस्था में हैं। सौभाग्य से, इन्हें पानी में भिगोकर और एक या दो दिन के लिए ठंडी हवा में रखकर आसानी से जगाया, सक्रिय किया जा सकता है और उत्तम पोषक तत्वों में बदला जा सकता है। अत: केवल अंकुरित (सक्रिय) अनाज के सेवन से मनुष्य को वर्ष के सभी मौसमों में और पृथ्वी के हर कोने में उत्तम पोषण प्राप्त करने का अवसर मिलता है। फिर वह अपने आहार में विविधता लाने और जीवन को और अधिक सुखद बनाने के लिए शेष हजारों ताजा और स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों का उपयोग कर सकता है।

जीवन ऊर्जा और पदार्थ का संगठन है। जब हम एक मशीन बनाना चाहते हैं, तो हम ब्लूप्रिंट के अनुसार सभी आवश्यक भागों को एक साथ लाते हैं, और जैसे ही अंतिम विवरण पूरा हो जाता है, मशीन काम करने लगती है। मनुष्य के कारखाने को गति देने वाले उस तत्व का नाम आत्मा है, जो अन्य सभी कणों से मिलकर जीव की संरचना पूर्ण कर उसे गति प्रदान करता है।

विशेष प्रोटीन, विटामिन और के गुण खनिज और सभी व्यक्तिगत पोषक तत्व अब चर्चा का आधार नहीं बनना चाहिए

पिछले भाग में हमने देखा कि सभी खाद्य वनस्पतियों के शरीर किससे बने होते हैं? समान तत्व, और उनके रासायनिक और भौतिक गुणों में अंतर उनकी संरचना और आणविक संरचना में अंतर के कारण होता है। दुर्भाग्य से, जीवविज्ञानियों ने इस अकाट्य तथ्य को नजरअंदाज कर दिया है और अपने पूरे विज्ञान को विभिन्न जटिल यौगिकों पर आधारित किया है जो उन्होंने खाद्य पदार्थों में पाए हैं। अपनी प्रयोगशालाओं में की गई खोजों के नशे में उन्होंने प्रकृति की उस अद्भुत प्रयोगशाला पर अपनी आँखें बंद कर ली हैं जहाँ हम बीज का एक छोटा सा दाना भी पहुँचाते हैं।

नग्न आंखों से मुश्किल से दिखाई देते हैं और बदले में, कुछ ही हफ्तों में, हमारे जीव की हर तरह से सभी जरूरतों को पूरा करने वाला सबसे उत्तम खाद्य पदार्थ प्रस्तुत किया जाता है। लेकिन वे या तो प्रकृति की उस उदार उदारता को उड़ा देते हैं या फिर उसे जलाकर नष्ट कर देते हैं, जिसके बाद वे अपनी दयनीय प्रयोगशालाओं में कुछ ऐसे मृत पदार्थ तैयार करते हैं, जो उससे कुछ हद तक मिलते-जुलते होते हैं। इन मनगढ़ंत बातों को वे अब विभिन्न नामों और संख्याओं से सम्मानित करते हैं, और उनका उपयोग सबसे पहले, अपने स्वयं के अंगों और अपने मासूम बच्चों को ख़राब करने के लिए करते हैं।

इस प्रकार, अंगूर में कई अलग-अलग पदार्थ पाए जाते हैं, ऐसा वे कहते हैं कि अंगूरों में ऐसे-ऐसे घटक होते हैं, मानो उनमें और कुछ न हो। वे सभी प्राकृतिक और गैर-प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के मामले में एक ही काम करते हैं, और जिस खाद्य पदार्थ में वे इनमें से किसी भी घटक को खोजने में कामयाब होते हैं, उसे दिए गए पोषक तत्व के स्रोत के रूप में हमें अनुशंसित किया जाता है। ऐसी अदूरदर्शिता के परिणामस्वरूप, सबसे हानिकारक खाद्य पदार्थों को पूरी तरह से संतुलित पोषक तत्वों के रूप में दर्शाया जाता है और इसके विपरीत।

बस एक पेंसिल लें और उन पदार्थों की एक सूची बनाएं जिन्हें जीवविज्ञानियों ने गाय से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में खोजा है: गोमांस, यकृत, मस्तिष्क, हृदय, दूध, शहद और पनीर। अब देखते हैं कि क्या वे तिपतिया घास, पुआल या सामान्य पहाड़ी जड़ी-बूटियों में उन सभी पदार्थों को एक समान रूप में पहचान सकते हैं। बिल्कुल नहीं। फिर भी इस तथ्य से कोई इनकार नहीं कर सकता कि गाय के शरीर के निर्माण में जो कच्चा माल लगता है वह वही पौधे हैं; कहने का तात्पर्य यह है कि पूरी गाय पूरी तरह से उन्हीं घासों से बनी है। यदि हम पशु खाद्य पदार्थों को एक मांसाहारी जानवर के लिए पूरी तरह से पर्याप्त पोषण मानते हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि शिकार के पूरे शव, उसकी त्वचा, हड्डियों, रक्त और मांस और, इससे भी अधिक, उसकी सभी जीवित कोशिकाओं के साथ, पोषण मूल्य बराबर होता है उस घास को. लेकिन दूध, मक्खन या मांस का अलग से क्या मूल्य है? उनमें से प्रत्येक का मूल्य आम घास के मूल्य का एक छोटा सा अंश है और बशर्ते कि वह कच्ची अवस्था में हो। पकाने के बाद उन पदार्थों के पोषक तत्व क्या रह जाते हैं, इसके बारे में किसी विस्तार की आवश्यकता नहीं है। इसलिए, क्या हमें दूध या मांस के वास्तविक पोषक मूल्य का एहसास हो सकता है, जिसका सदियों से सरल दिमाग वाले लोगों ने महिमामंडन किया है!

इसलिए, क्या हम उन सभी विज्ञापनों के वास्तविक मूल्य का आकलन कर सकते हैं जो सूखे और गंदे दूध की अनगिनत किस्मों के टिन और डिब्बों को सजाते हैं।

न्याय का तकाजा है कि अब से ऐसे विज्ञापनों के प्रसारकों को सामने लाया जाए और कड़ी सजा दी जाए, क्योंकि लाखों बच्चों की मौत की जिम्मेदारी सीधे तौर पर उन्हीं के कंधों पर है।

मैं स्वीकार करता हूं कि मनुष्य हमेशा नई चीजें सीखने, प्रकृति के रहस्यों में प्रवेश करने, अपने ज्ञान के क्षितिज को व्यापक बनाने के लिए उत्सुक रहता है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि किसी कारखाने के प्रत्येक मालिक को अपने कारखाने के लिए आवश्यक कच्चे माल के रहस्यों से परिचित होना चाहिए।

अनुसंधान वैज्ञानिकों को अपनी जांच को अपनी प्रयोगशालाओं की चार दीवारों के भीतर उस दिन तक सीमित रखने दें, जब तक वे अपनी कार्यशालाओं में बने पूरी तरह से सिंथेटिक घटकों से बने बीज से एक पौधा उगाने में सफल नहीं हो जाते। तब उनकी बुद्धि प्रकृति की बुद्धि के बराबर होगी। लेकिन हमारी दुनिया पहले से ही ऐसे बीजों से भरी हुई है, जिनके माध्यम से हम अपने जीव की सभी आवश्यक आवश्यकताओं को पूरा करते हुए सबसे पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करते हैं। वह पोषक तत्व जरा भी दोष से मुक्त है।

इसमें किसी भी पदार्थ की कमी नहीं है; कोई भी पदार्थ अनावश्यक नहीं है; प्रत्येक घटक की गुणवत्ता, उसकी मात्रा और उसके कार्य सबसे सटीक गणना द्वारा निर्धारित होते हैं।

वे हमें प्रोटीन का सेवन करने के लिए कहते हैं, क्योंकि प्रोटीन स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। लेकिन हमें कितना उपभोग करना चाहिए? क्या हमारी दैनिक आवश्यकताओं के लिए आम तौर पर कोई सहमत आंकड़ा है? किसी भवन के निर्माण के लिए ईंटें आवश्यक हैं, लेकिन निश्चित रूप से हम ईंटों का अंधाधुंध ढेर नहीं लगा सकते हैं या उन्हें बिना किसी गारे के एक के ऊपर एक नहीं रख सकते हैं।

नए तकनीशियनों ने मैदान में कदम रखा है। वे विस्थापित हो गये हैं
कई जटिल कारखानों के अनुभवी इंजीनियर और अब वे उन कारखानों का रखरखाव और संचालन स्वयं करना चाहते हैं।
हर जगह कच्चे माल के टुकड़े बेतरतीब ढंग से ढेर लगे हुए हैं।
उनमें से प्रत्येक व्यक्ति आसानी से वह सब कुछ ले लेता है जिस पर उसका हाथ आसानी से लग सकता है और उसे कारखाने में भेज देता है। एक पत्थर लाता है, दूसरा लोहा; तीसरा मिट्टी ढोता है, और चौथा पानी। वे इन सभी को बिना किसी निश्चित योजना या डिज़ाइन के एक साथ जोड़ते हैं, और फिर वे जाते हैं और और भी अधिक लाते हैं।
अनेक कार्बनिक एवं अकार्बनिक पदार्थ निरन्तर अपना निर्माण करते रहते हैं

उपस्थिति। कोई मशीनरी को मुट्ठी भर एक निश्चित पदार्थ खिलाता है, यह दावा करते हुए कि यह उपयोगी है; दूसरा इसे बाल्टी भर दूसरे पदार्थ से भर देता है, यह दावा करते हुए कि यह अभी भी अधिक उपयोगी है। इस प्रकार हर कोई कारखाने में उसके उचित कच्चे माल के घटकों के समान जो कुछ भी कल्पना करता है, उसका गला घोंट देता है। प्रयोग किये जाते हैं, अनन्त प्रयोग। एक ओर, कई मूर्ख लोगों ने उन कच्चे माल को आग लगा दी है; दूसरी ओर, हर कोई सुलगती राख में से जो भी अवशेष निकाल सके, उसे उठाकर कारखाने के नोजल में डालने की जल्दी में है।

स्वाभाविक रूप से, कारखाना अनियमित रूप से काम करना शुरू कर देता है। अधिक फैक्ट्री जितनी अनियमित रूप से काम करती है, ये नवोदित विशेषज्ञ उतने ही अधिक अपने प्रयास बढ़ाते हैं। वे नए साधनों और नई सामग्रियों की तलाश में इधर-उधर दौड़ते हैं। उस हलचल में वे कच्चे माल के सबसे आवश्यक रासायनिक घटकों को रौंद देते हैं, नष्ट कर देते हैं या जला देते हैं, ये घटक कभी-कभी इतने छोटे होते हैं कि उनकी नज़र में नहीं आते। जब वे देखते हैं कि उनके प्रयासों का कोई फायदा नहीं हो रहा है और कारखाने की हालत धीरे-धीरे बद से बदतर होती जा रही है, तो वे और भी जंगल में चले जाते हैं और पूरी तरह से नए पदार्थ ढूंढते हैं जिनका कारखाने के कच्चे माल से कोई संबंध नहीं होता है, और उनकी सहायता से अपने संयंत्र के संचालन को विनियमित करने का प्रयास करें। थोड़ी देर के लिए, उन नए पदार्थों में से एक कारखाने की चीख को रोक देता है, दूसरा अपनी भेदी चीख को दबा देता है, तीसरा कुछ तंत्रों की परिचालन गति को धीमा कर देता है, जबकि चौथा, इसके विपरीत, उन्हें और तेज कर देता है। ये परिवर्तन उन्हें अच्छे संकेत प्रतीत होते हैं; वे खुशी से उछलते हैं और छोटे बच्चों की तरह ताली बजाते हैं, और फिर वे "मजबूत और अधिक प्रभावी" पदार्थों की खोज में आगे बढ़ते हैं। कभी-कभी, कारखाने के कुछ हिस्से पूरी तरह से काम करना बंद कर देते हैं या वे इतने अनियमित रूप से काम करते हैं कि वे अपने पड़ोसियों की सुरक्षा को खतरे में डाल देते हैं। तभी पुरुष अपनी सबसे बड़ी निपुणता दिखाते हैं। वे कुशलता से उन "बेकार" हिस्सों को हटा देते हैं और फेंक देते हैं।

यह आश्चर्य की बात नहीं है कि वे सभी प्रयास पूरी तरह से विफल हो जाते हैं और एक के बाद एक फैक्ट्रियों को जल्द ही काम से बाहर कर दिया जाता है। लेकिन बेईमान इंजीनियरों ने उम्मीद नहीं खोई।

वे अपने हताश प्रयोगों में लगे रहते हैं, उन कारखानों के वास्तविक इंजीनियर, उनकी प्रकृति को याद करने से इनकार करते हैं, जिसे उन्होंने नकार दिया है।

मानव शरीर की किसी कारखाने से निरंतर तुलना लाक्षणिक अर्थ में नहीं की जाती है। मानव शरीर वास्तव में अन्य सभी कारखानों की तरह एक कारखाना है, इस अंतर के साथ कि यह एक सामान्य कारखाने की तुलना में बहुत अधिक जटिल है और इसके घटक इतने छोटे हैं कि उनमें से अधिकांश मानव के लिए अदृश्य और समझ से बाहर हैं।

उपरोक्त इंजीनियरों की तरह ही, हमारे जीवविज्ञानी भी प्रयोग करते हैं
मनुष्यों पर हाथ में मौजूद सबसे भयानक उपकरणों द्वारा, सबसे घटिया खाद्य पदार्थों द्वारा, विभिन्न सिंथेटिक तैयारियों द्वारा और मानव जाति के लिए ज्ञात सभी घातक जहरों द्वारा। वे पदार्थों के अनगिनत नामों के साथ अंतहीन सूचियाँ प्रकाशित करते हैं और अपनी भ्रामक सिफारिशों से लोगों को गुमराह करते हैं। प्रत्येक वह सुझाव देता है जो वह चाहता है, प्रत्येक वह कहता है जो उसके मन में आता है, अंगूठे के नियम के अनुसार, यादृच्छिक रूप से कार्य करता है।

वे हजारों वॉल्यूम भरते हैं और दुनिया को उनसे भर देते हैं, वे रेडियो पर गरजते हैं, वे अखबारों में विज्ञापन छापते हैं।
परन्तु वे जो कुछ भी करते हैं वह झूठ है, वे जो कुछ भी कहते हैं वह विरोधाभासी है।
वे सबसे हानिकारक पदार्थ को अत्यधिक लाभकारी के रूप में प्रस्तुत करते हैं, लेकिन जो आवश्यक है उसके उपयोग को वे वर्जित करते हैं। उत्साह और संभ्रम के इस मिश्रण में, लेखक स्वयं संदेह और अनिर्णय की भूलभुलैया में टटोलते रहते हैं, जबकि उनके श्रोता हैरान और हतप्रभ रहते हैं।

इस बीच, अफ़सोस, हमारे निकटतम लोग लाखों की संख्या में, अनावश्यक रूप से, अपने उचित समय से पहले ही इस जीवन से चले जाते हैं।

मैं दुनिया भर के सभी नेक विचारधारा वाले लोगों से बाहर आने की अपील करता हूं
उनकी सुस्त उदासीनता, यदि केवल उनके अपने स्वास्थ्य और उनके रिश्तेदारों के स्वास्थ्य के लिए। वे मेरे साथ हाथ मिलाएं ताकि हम अपनी एकता शक्ति से मानव जाति की आंखें खोलें, पोषण की वर्तमान गलत आदतों में संशोधन करें और उन भयानक नरसंहारों पर रोक लगाएं।

आइए हममें से प्रत्येक अपनी आँखें खोलें और आधुनिक सभ्यता को शर्मसार करने वाले चौंकाने वाले घोटालों को ध्यान से देखें। हमारे वैज्ञानिकों द्वारा अपनाये गये गलत रवैये से मुनाफाखोर और सट्टेबाजों ने इस क्षेत्र में कदम रख दिया है। सबसे हानिकारक और घोर मिलावटी खाद्य पदार्थों को विटामिन के समृद्ध स्रोत के रूप में खुलेआम विज्ञापित किया जाता है और हैं भी

खुलेआम जनता को बेचा गया। उनमें बिस्कुट, मिठाइयाँ, कोका-कोला और नींबू पानी जैसे शीतल पेय, सड़े हुए मांस, सूखे दूध और हजारों अन्य विविध भोजन शामिल हैं, जो अपने सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से पूरी तरह से वंचित हैं और विशेष रूप से बीमारियों का कारण बनने और लोगों को मारने का खतरा है। सबसे विचित्र पदार्थों को यहां और वहां से एकत्र किया जाता है, एक साथ मिलाया जाता है, टिन और डिब्बों में भरा जाता है, प्रतीत होता है कि वैज्ञानिक पालतू नामों के लंबे स्टिंग के साथ लेबल किया जाता है और भोली-भाली जनता को अत्यधिक कीमतों पर "आहार संबंधी" तैयारियों के रूप में बेचा जाता है।

आधुनिक चिकित्सा का इस हद तक व्यवसायीकरण हो गया है कि निजी प्रयोगशालाएँ अपने पास भेजे गए मरीजों से किए गए शुल्क पर डॉक्टरों को 50 प्रतिशत कमीशन का भुगतान करती हैं। यदि कोई आज की दुनिया में सभी भ्रष्टाचारों की विस्तृत तस्वीर प्रस्तुत करना चाहता है तो उसे सैकड़ों खंड भरने होंगे। इस समय मुझे वह कार्य करने की फुर्सत नहीं है।

इस बीच, जीवविज्ञानियों को अपने शोध के दौरान एक विशेष विटामिन का पता चला है। थोड़ी देर बाद उन्हें पता चला कि यह कोई साधारण यौगिक नहीं है, बल्कि एक दर्जन पदार्थों का एक विस्तृत परिसर है, जिनमें से प्रत्येक के लिए वे एक नाम चुनते हैं। धीरे-धीरे वे नोटिस करते हैं कि एक निश्चित विटामिन दूसरों की अनुपस्थिति में अपनी शक्ति नहीं दिखाता है, या वे देखते हैं कि, जीव में पेश किए जाने पर, एक पदार्थ दूसरे में बदल जाता है और इसी तरह।

मानव जीव पर कृत्रिम विटामिन के प्रभाव स्पष्ट और विरोधाभासी हैं। पुरुष घर की ईंटों को पंक्ति दर पंक्ति बिना किसी मोर्टार के बिछाते हैं और फिर, उस गलती को सुधारने के लिए, वे घटिया मोर्टार का एक बड़ा बैरल तैयार करते हैं और उसे एक ही बार में इमारत पर डाल देते हैं। ईंटों की बाहरी सतह पर चिपककर, वह मोर्टार इमारत को कुछ समय के लिए हवा और बारिश से बचाता है, लेकिन यह ईंटों के बीच के जोड़ों में प्रवेश नहीं करता है और निश्चित रूप से, यह संरचना की आंतरिक परतों तक कभी नहीं पहुंचता है। कभी-कभी उस नकली मोर्टार का अत्यधिक मात्रा में उपयोग किया जाता है; फिर कोई भी इमारत जिसकी नींव कुछ हद तक कमजोर हो, बस ढह जाती है। विटामिन के इंजेक्शन के दौरान कभी-कभी ऐसा ही होता है, जब इंजेक्शन के तुरंत बाद रोगी की मृत्यु हो जाती है। कोई ऐसे पदार्थ को पोषक तत्व के रूप में कैसे प्रस्तुत कर सकता है जिसकी न्यूनतम मात्रा ही मनुष्य को अंदर ही अंदर मार डालती है

मानव शरीर में इसके प्रवेश के पांच मिनट? मनुष्य कब होश में आएंगे और ऐसी मूर्खताओं को त्यागेंगे? असफलताओं, निराशाओं और दुर्भाग्य की भीड़ के बावजूद, लोग एक भी कदम पीछे हटने से इनकार करते हुए, अपने गलत और विनाशकारी रास्ते पर बने रहते हैं।

नई किताबें लगातार सामने आती रहती हैं; पुरानी सूचियों में लगातार नई सूचियाँ और सिफ़ारिशें जोड़ी जाती रहती हैं और कारखानों से मनुष्यों के अंगों में ज़हर की अंतहीन बाढ़ लगातार बहती रहती है। वैसे भी, पोषण और संबंधित विषयों पर हजारों खंड लिखे गए हैं, सभी अलग-अलग दृष्टिकोण और दृष्टिकोण, अलग-अलग विवरण और विवरण, अलग-अलग सूचियों और तालिकाओं के साथ।

आइए एक पल के लिए मान लें कि किताबें व्यक्ति विशेष पर लिखी गई हैं विटामिन और अन्य पोषण संबंधी घटक, पोषक तत्वों की सिफारिशें और विशिष्ट आहारों की सूची सभी सत्य हैं। तब हमें आश्चर्य हो सकता है कि क्या यह वास्तव में मानव पोषण की व्यावहारिक प्रणाली है और क्या जो लोग इस दुनिया में रहना चाहते हैं उन्हें उन सभी पुस्तकों को याद करने की दुखद आवश्यकता है। तो फिर, उन लाखों लोगों का क्या होगा, जो पहाड़ों और घाटियों, दूर-दराज के गांवों और बस्तियों में रहते हैं, और उनके पास ऐसी आहार सूचियों और तालिकाओं से खुद को परिचित करने का कोई अवसर नहीं है? क्या उन्हें भूख से मरना चाहिए?

नहीं, अच्छे दोस्तों, अपनी उदासीनता की पीड़ा से जागें, क्योंकि यह मानव के लिए नियत जीवन का तरीका नहीं है। ऐसा जीवन वास्तव में कोई जीवन नहीं है; यह एक बुरा सपना है. हमें पोषण संबंधी समस्याओं के प्रति अपने दृष्टिकोण में पूर्ण और तत्काल बदलाव लाना चाहिए।

व्यक्तिगत पोषक तत्वों और आहार के बारे में प्रकाशन बंद कर दिया जाना चाहिए और कृत्रिम विटामिन और जहरीली दवाओं के सभी नुस्खे तुरंत बंद कर दिए जाने चाहिए।

मानव जाति को उस दुःस्वप्न से हमेशा के लिए मुक्त करने का केवल एक ही तरीका है, और वह है हमारे जीवन जीने के तरीके और हमारी पोषण संबंधी आदतों में आमूल-चूल परिवर्तन लाना। इन आदतों को इस तरह से बदला जाना चाहिए कि पोषण की सही प्रणाली को मनुष्य के जीवन के साथ मिश्रित और सुसंगत बनाया जा सके। तब व्यक्तिगत पोषक घटकों के बीच चयन से कोई उपयोगी उद्देश्य पूरा नहीं होगा और लोग विशिष्ट आहार के बारे में और अधिक विचार नहीं करेंगे। केवल ऐसे ही पूरी तरह से संतुलित

खाद्य पदार्थों को घर पर ही रखना चाहिए क्योंकि उनके पोषक तत्व समान होते हैं; दूसरे शब्दों में, मनुष्य द्वारा खाया जाने वाला प्रत्येक खाद्य पदार्थ अपने आप में एक संपूर्ण पोषक तत्व होना चाहिए।

पाठकों को यह नहीं सोचना चाहिए कि समस्त मानव जाति का नेतृत्व करना बहुत कठिन है उस अद्भुत रास्ते पर. ऐसा केवल सतही तौर पर ही लगता है। स्वयं इसके सभी चरणों से गुज़रने के बाद, मैं जानता हूँ कि, कठिन होने से दूर, यह एक अत्यंत आसान कार्य है, जिसके लिए मैं अपना सारा समय और ऊर्जा समर्पित करने के लिए तैयार हूँ।

हमें ऐसी स्थितियाँ बनानी चाहिए जिससे अमीर और गरीब, बड़े और छोटे, विद्वान और सरल सभी के लिए अपने द्वारा उपभोग किए जाने वाले खाद्य पदार्थों के बीच अनिवार्य चयन करने की निरंतर बाध्यता के बिना स्वस्थ जीवन जीना संभव हो सके। फिर भोजन की पसंद हमारी स्वाद की भावना से निर्धारित होगी, जिसकी मांग और इच्छाएं प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के चयन में हमारी अचूक मार्गदर्शिका होंगी।

हमें आश्चर्य हो सकता है कि आख़िर जीवविज्ञानी क्या खोज रहे हैं और क्या उनका अंतिम लक्ष्य है. शायद उन्हें स्वयं अपने अंतिम उद्देश्य की स्पष्ट अवधारणा नहीं है, लेकिन मैं उन्हें बताऊंगा। वे यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए हमारे शरीर को किस प्रकार के पदार्थों की आवश्यकता है। वे हमारे जीव में प्रत्येक विटामिन और प्रत्येक खनिज की उचित कार्यप्रणाली का पता लगाना चाहते हैं। उन्हें पता चला कि एक निश्चित विटामिन हमारे विकास को उत्तेजित करता है, दूसरा हमें संक्रमणों से बचाता है, तीसरा दांतों को मजबूत बनाता है, इत्यादि। लेकिन खुद को उन सभी परेशानियों के अधीन करने के बजाय, क्या यह बेहतर नहीं होगा कि वे सिर्फ एक बार अफ्रीका के जंगलों का दौरा करें और वहां के हाथियों से पूछें कि मजबूत हाथी दांत उगाने के लिए उन्होंने किस तरह की कैल्शियम की गोलियाँ लीं, या किस तरह के प्रोटीन लिए? उन्होंने अपना विशाल द्रव्यमान जमा करने के लिए उपभोग किया?

मान लीजिए कि हजारों वर्षों तक लगातार परिश्रम करने के बाद अंततः उन्हें अपना इच्छित लक्ष्य प्राप्त हो जाता है। फिर वे गेहूं के दाने या किसी अन्य वनस्पति शरीर में सभी घटकों को पहचानने और हमारे जीव में उनके संबंधित कार्यों के पूर्ण विवरण को समझने में सक्षम होंगे। लेकिन जिस चीज़ की वे इतनी शिद्दत से तलाश कर रहे हैं वह पहले से ही हाथ में है और प्रचुर मात्रा में भी है। इस प्रकार वे अपने सर्वोच्च तक पहुँच गये हैं

लक्ष्य, वही लक्ष्य जिसे असंख्य वर्षों के बाद वे शायद ही अपनी प्रयोगशालाओं में प्राप्त करने की आशा कर सकें। फिर वे और क्या चाहते हैं?

लेकिन पाठक को यह नहीं सोचना चाहिए कि जीवविज्ञानी पूरी तरह से नासमझ लोग हैं। जैसा वे करते हैं वैसा करने के उनके पास कारण हैं और उनके अपने दृष्टिकोण से वे काफी मजबूत और ठोस कारण हैं। क्योंकि वैज्ञानिक "सभ्य और सुसंस्कृत" व्यक्ति हैं; वे न तो अंधेरे जंगलों में रहने वाले, न ही तहखानों और अस्तबलों में रहने वाले आदिमानव हैं। फिर वे आदिम जंगली लोगों की तरह अपनी सफेद रोटी, अपने स्वादिष्ट केक और स्वादिष्ट पेस्ट्री को कैसे छोड़ सकते हैं और कच्चे गेहूं से अपना मुँह कैसे भर सकते हैं? निःसंदेह, यह सच है कि साबुत और शुद्ध गेहूं को सफेद ब्रेड या पेस्ट्री में बदलने से, मृत स्टार्च और चीनी को छोड़कर, इसके सभी हजारों पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, लेकिन इससे उन्हें कोई चिंता नहीं होती है। वे हमें यह कभी भूलने नहीं देते कि बेजान स्टार्च और चीनी के भी अपने "फायदे" हैं। वे हमारे शरीर को गर्माहट प्रदान करने के लिए आवश्यक कैलोरी प्रदान करते हैं, जबकि हमारे अंगों, ग्रंथियों और तंत्रिकाओं की मांग कृत्रिम विटामिन, खनिज तैयारी, झूठे हार्मोन और सबसे ऊपर, जहर की बहुलता जैसे अद्भुत "वैज्ञानिक" संसाधनों से पूरी होती है। ताकत और सामर्थ्य में दूसरा।

अंततः, तब उद्योगों, अस्पतालों, डॉक्टरों, नर्सों, फार्मेसियों, शल्य चिकित्सा उपकरणों और अन्य समान उपकरणों का क्या होगा?
उन्हें हासिल करने में क्या-क्या प्रयास नहीं किये गये और उनके निर्माण में क्या-क्या श्रम नहीं किये गये! वे उस तुच्छ गेहूं के लिए उन सभी "उपलब्धियों" को कैसे छोड़ सकते थे? इस तरह के कदम के बारे में सोचा भी नहीं जा सकता, वास्तव में उठाया जाना तो दूर की बात है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हजारों, बल्कि लाखों लोग दिल के दौरे, कैंसर और अन्य बीमारियों से मर जाते हैं। देर-सबेर मनुष्य को मरना ही है, तो क्या उनके लिए थोड़ा पहले मरना और खुद को इस दुनिया की पीड़ाओं और पीड़ाओं से मुक्त करना बेहतर नहीं है? ऐसी दुनिया में 200 वर्ष की आयु तक जीवित रहने का क्या फायदा, जो अत्यधिक भीड़भाड़ वाली होती जा रही है? यह जानकर आश्चर्यचकित न हों कि ऐसी मानसिकता वाले लोग भी होते हैं। वास्तव में यह दावा किया जा सकता है कि अधिकांश मानव जाति, जो लाश खाने की लत से अंधी हो गई है, आज भी उसी तरह से सोचती है। लेकिन मैं पूरी दुनिया के सामने सत्यनिष्ठा से घोषणा करता हूं कि सभी मनुष्यों को ऐसा करना चाहिए

कच्ची अवस्था में पौधों का उपभोग करें। यह प्रकृति का आदेश है.

फिर भी, मैं इस बात से इनकार नहीं करता कि जीवविज्ञानियों का मार्गदर्शक उद्देश्य हमेशा से मानवता की सेवा करने की इच्छा रहा है। लेकिन जब उन्हें अपने प्रयासों की विफलता दिखे, तो उन्हें बिना एक पल की देरी के अपनी खतरनाक प्रक्रिया बदल देनी चाहिए और उन विषयों से संबंधित सभी पुस्तकों का प्रकाशन तुरंत बंद कर देना चाहिए; अन्यथा वे निश्चित रूप से आने वाली पीढ़ियों के अभिशाप के पात्र बनेंगे। पोषण पर पुस्तकों में पाए जाने वाले सभी विरोधाभासी तथ्यों और आंकड़ों को एक साथ लाने के बाद, मैंने उपलब्ध साक्ष्यों को सावधानीपूर्वक छांटा और तौला है और बुनियादी निष्कर्ष निकाला है कि जहां तक पोषण का सवाल है, अब से सभी मानव जाति को एक जैसा सोचना चाहिए और एक जैसा खिलाओ.

इस निष्कर्ष के संबंध में न तो संदेह होना चाहिए और न ही असहमति।

इसलिए, चूँकि अब तक व्यक्तिगत पोषण घटकों और विभिन्न विशिष्ट आहारों से संबंधित जो पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, उन्होंने अपना काम कर दिया है, उन सभी को प्रचलन से वापस ले लिया जाना चाहिए ताकि जनता का दिमाग अब उनके बेबुनियाद और विरोधाभासी सिद्धांतों से भ्रमित न हो। . दूसरे शब्दों में, उन सभी पुस्तकों पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए जो प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिजों के कार्यों और "लाभों" से संबंधित हैं। उन सभी खतरनाक प्रकाशनों को भी ऐसा ही करना चाहिए जिनमें यह साबित करने का प्रयास किया जाता है कि कुछ खाद्य पदार्थों का मूल्य उनमें मौजूद कुछ विशेष पोषक तत्वों में निहित है।

यहां तक कि वे किताबें भी जिनमें उनके लेखक दूसरों की तुलना में कुछ प्रकार के फलों की श्रेष्ठता की पुष्टि करने का प्रयास करते हैं, उन्हें अनावश्यक माना जाना चाहिए। अधिक से अधिक, भविष्य के अनुसंधान को अन्य वर्गों की तुलना में खाद्य पदार्थों के एक वर्ग के विकास की डिग्री और फायदे निर्धारित करने के लिए आवश्यक डेटा प्रदान करने के लिए सामान्य प्रयोग करने की दिशा में निर्देशित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, फलों, अनाजों, दालों, नट्स, हरी सब्जियों और जड़ों के बीच व्यापक अंतर का पता लगाने के लिए अध्ययन किया जा सकता है, यदि ऐसे अंतर वास्तव में मौजूद हैं।

अब से, सभी प्रगतिशील लेखकों, वैज्ञानिकों, डॉक्टरों, पत्रकारों और मानवतावादियों का यह मुख्य कर्तव्य होना चाहिए कि वे प्राकृतिक पोषक तत्वों के पतन से होने वाली भारी क्षति के हर पहलू को आम जनता के सामने प्रदर्शित करें और लोगों को बिना शर्त नियमों के प्रति समर्पित होने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रकृति का।

असली शरीर और झूठा शरीर

पके हुए भोजन का अभ्यस्त उपभोक्ता वास्तव में एक में दो व्यक्तियों का संयोजन है; उसके दो शरीर हैं. पहला शरीर, वास्तविक मनुष्य, स्वयं सच्चा मनुष्य है, जो प्राकृतिक पोषण के माध्यम से अस्तित्व में आया है और अभी भी प्राकृतिक पोषण द्वारा कायम है। दूसरा शरीर, मिथ्या मनुष्य, अप्राकृतिक, पके हुए, कृत्रिम भोजन के माध्यम से अस्तित्व में लाया गया है और केवल अप्राकृतिक पोषण पर जीवित रहता है।

मानव शरीर में वे सभी कोशिकाएँ, जो स्वस्थ, विशिष्ट और सक्रिय रहकर, जीवन बनाए रखती हैं और एक व्यक्ति को अपने पैरों पर खड़ा रखती हैं, निर्मित, पोषित, संचालित और पूरी तरह से प्राकृतिक खाद्य पदार्थों द्वारा प्रतिस्थापित की जाती हैं। वे कोशिकाएं हैं जो मांसपेशियों को ताकत देती हैं, हृदय के संकुचन को नियंत्रित करती हैं, मस्तिष्क के आवेगों को शरीर तक पहुंचाती हैं और स्राव उत्पन्न करती हैं। इन अत्यधिक विकसित कोशिकाओं के अलावा अन्य कोशिकाएं भी हैं जो सामान्य कोशिकाओं के साथ कुछ सतही समानता रखती हैं, लेकिन वास्तव में, उनकी संरचना सबसे प्राथमिक होती है, विशेष कार्यों के लिए आवश्यक मशीनरी और तंत्र का अभाव होता है और आम तौर पर विकृत और रोगग्रस्त होती हैं। ये कोशिकाएँ पूरी तरह से अप्राकृतिक और दूषित भोजन की कीमत पर पैदा होती हैं, प्रजनन करती हैं और बढ़ती हैं।

पके हुए भोजन के आदी व्यक्ति के शरीर में, वास्तविक मनुष्य बहुत कम रहता है वास्तव में कमरा. यहां तक कि सबसे पतले व्यक्ति के शरीर का एक बड़ा हिस्सा निष्क्रिय कोशिकाओं का होता है।

प्रत्येक ग्रंथि या अंग को एक निश्चित संख्या में सक्रिय और विशिष्ट कोशिकाओं की आवश्यकता होती है, लेकिन जैसे ही ऐसी कोशिकाओं का अपेक्षित पूरक बनता है, दिए गए अंग में अतिरिक्त कोशिकाओं का निर्माण रुक जाता है,

अन्यथा यह अत्यधिक आकार में बढ़ जाएगा। अब, चूँकि सक्रिय कोशिकाएँ केवल प्राकृतिक पोषण के माध्यम से ही अस्तित्व में आती हैं, जबकि भोजन का आदी व्यक्ति अपने शरीर को प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की आवश्यक मात्रा प्रदान नहीं करता है, अंग परिणामी कमी को पूरा करने और अपने आकार को एकत्रित करके उचित सीमा के भीतर रखने के लिए बाध्य है। पके हुए भोजन से उत्पन्न निश्चित संख्या में निष्क्रिय कोशिकाएँ। ऐसी बेकार और परजीवी कोशिकाएँ भोजन के आदी व्यक्ति के सभी अंगों और प्रणालियों में प्रचुर मात्रा में होती हैं, हड्डियों, नाखूनों और बालों को छोड़कर।

फिर भी, कुछ लोगों का शरीर अभी भी एक निश्चित अवधि तक अप्राकृतिक आहार के विरुद्ध संघर्ष करने में सक्षम है। दरअसल, भूख कम होने, पेट संबंधी विकार, मतली, उल्टी, अनिद्रा, सिरदर्द और इसी तरह के अन्य तरीकों से झूठे आदमी के निर्माण को रोकने की पूरी कोशिश की जाती है। अदूरदर्शी लोग ऐसे एहतियाती लक्षणों को जीव की किसी दुर्बलता का लक्षण मानते हैं, इसलिए अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन बंद करने के बजाय, वे रोगी को "पोषण और मजबूत" करने के लिए उनके उपयोग को और अधिक प्रोत्साहित करते हैं। और जब "पौष्टिक" खाद्य पदार्थों के निरंतर हमलों के तहत लंबे समय तक चलने वाले संघर्ष का वास्तविक मनुष्य की हार के साथ दुखद अंत हो जाता है, तो जीव को अपने दृढ़ प्रतिरोध को त्यागने और उन अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों के लिए खुद को "अनुकूलित" करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। यह झूठे आदमी के जन्म का संकेत है, जो जल्द ही भेड़िये की तरह निगलना शुरू कर देता है और अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगता है। फिर भी अदूरदर्शी लोग इस वृद्धि को पुनः स्वस्थ होने का एक निश्चित संकेत मानते हैं।

समय के साथ वह प्रतिरोध कमजोर होता गया और आज वह स्थिति आ गई है कि बड़ी संख्या में बच्चे दो शरीरों के साथ पैदा होते हैं। ऐसे बच्चों में दुनिया में आने से पहले ही झूठा इंसान विकसित होने लगता है। आप झूठे आदमी को हर कदम पर महिलाओं के नितंबों और पैरों पर, बच्चों के मोटे गालों पर, पुरुषों की उभरी हुई हथेलियों और गर्दन पर और अन्य जगहों पर देख सकते हैं। झूठा आदमी अपने जीवन के शुरुआती दिनों में युवा युवतियों की सुंदर आकृतियों को विकृत कर देता है, वयस्कों को काम करने की उनकी क्षमता से वंचित कर देता है। यह मनुष्य के हृदय, गुर्दे, रक्त वाहिकाओं, ग्रंथियों और ऊतकों में प्रवेश करता है और उनकी गतिविधियों को निष्क्रिय कर देता है। सामान्य तौर पर कहें तो यह असली आदमी को अपने चंगुल में ले लेती है और धीरे-धीरे उसे निचोड़ कर उसका गला घोंट देती है।

जब पके हुए भोजन का आदी कोई फल खाकर अपनी भूख को संतुष्ट करता है, तो इसका मतलब है कि उस समय वास्तविक व्यक्ति पूरी तरह से तृप्त हो चुका है और उसे भोजन की कोई इच्छा नहीं है। लेकिन झूठे आदमी को प्राकृतिक पोषण का कोई हिस्सा नहीं मिला है, इसलिए वह अब अपने विशेष भोजन की मांग करता है। जो बात मामले को विशेष रूप से दुर्भाग्यपूर्ण बनाती है वह यह तथ्य है कि वह अपनी नकारात्मक इच्छाओं को वास्तविक पुरुष के मुंह से व्यक्त करता है। पके हुए भोजन की प्रचंड लालसा उस राक्षस की चाहत है और इसका वास्तविक मनुष्य की मांगों से कोई संबंध नहीं है। वह लालसा उस समय लोलुपता में बदल जाती है जब दो क्रूर जुनून, लत और नकारात्मक इच्छाएं एकजुट हो जाती हैं।

यहीं पर असली आदमी बिना किसी सोच-विचार या चिंतन के सबसे घृणित कार्य करता है। वह दिन-ब-दिन लगातार परिश्रम करता है, बड़े कष्ट और परेशानी से पैसा कमाता है और फिर, उससे भी अधिक कष्ट और परेशानी के साथ, वह अपनी मेहनत की कमाई से खरीदे गए प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को हानिकारक पदार्थों में बदल देता है, उन्हें अपने शरीर के माध्यम से अपने शरीर में प्रवेश कराता है। अपना मुँह, उन्हें अपनी आहार नाल में पचाता है, अपने रक्तप्रवाह में समाहित करता है और उन्हें उस राक्षस, उसके सबसे भयंकर शत्रु, तक पहुँचाता है, जिसे वह अपनी गोद में पालता है और पालता है और जिसके घृणित शरीर को वह लगातार अपनी कमज़ोर मांसपेशियों पर ढोता रहता है।

यहां, मुझे उन जीवविज्ञानियों से पूछना चाहिए जो प्रोटीन की प्रशंसा करते हैं और कृत्रिम विटामिन की कथित क्षमता पर झूठी आशाएं रखते हैं, क्या उन्हें उन पुरुषों और महिलाओं पर दया नहीं आती है जो सड़क पर चलने के दौरान लड़खड़ाते और लड़खड़ाते हैं, भारी वजन को खींचने में मुश्किल से सक्षम होते हैं उनके कमज़ोर पैरों पर झूठा आदमी। उन लोगों का विवेक और विवेक कहां है? क्या बेकार चर्बी और मांस के वे ढेर उन्हें विचार करने के लिए कोई भोजन नहीं देते? आख़िरकार, मोटापा उनके "पूरी तरह से संतुलित" पशु प्रोटीन और "सुपाच्य" सफेद ब्रेड का फल है। बस उन मोटे लोगों को उनकी रोटी और मांस से वंचित करने का प्रयास करें, और उन्हें प्रकृति के सबसे प्राथमिक नियमों के अनुसार कुछ समय के लिए खिलाएं, फिर देखें कि वे शैतानी भीड़ कैसे पिघल जाती है और कुछ महीनों के भीतर गायब हो जाती है।

जब हम विचार करते हैं कि हम कितनी आसानी से उन फालतू चीज़ों से छुटकारा पा सकते हैं मांस के ढेर और प्रभाव पूर्ण वसूली सबसे सरल और द्वारा

प्राकृतिक विधि से, हमें आश्चर्य हो सकता है कि उच्च शैक्षणिक योग्यता वाले लोग सफलता की किसी भी संभावना के बिना खतरनाक और मूर्खतापूर्ण तरीकों का सहारा क्यों लेते हैं।

मिथ्या मनुष्य केवल विकृत कोशिकाओं से ही नहीं, बल्कि अन्य कोशिकाओं से भी बना होता है अनावश्यक तरल पदार्थ, वसा, ठोस पदार्थ, लवण, जहर और अन्य हानिकारक पदार्थ, जो वास्तविक मनुष्य के सभी गुहाओं और ऊतकों में प्रवेश कर चुके हैं और फैल गए हैं। प्रत्येक बीमारी, बिना किसी अपवाद के, झूठे मनुष्य की कोशिकाओं में अस्तित्व में आती है। झूठे आदमी की कोशिकाओं में भी कैंसर का जन्म होता है।

बीमारियाँ कानूनों के उल्लंघन के कारण होती हैं
प्रकृति

किसी कारखाने के खराब होने के दो ही कारण हो सकते हैं: अभाव इसके कच्चे माल में संतुलन और बाहर से आने वाली आकस्मिक क्षति। और कोई कारण नहीं हो सकता. बाहरी स्रोतों (जलन, चोट, जहर आदि) से मानव जीव को होने वाली आकस्मिक क्षति को आसानी से समझा जा सकता है और उनके उपचार में अपनाए जाने वाले तरीकों पर कोई असहमति नहीं है।

इन बाहरी नुकसानों में स्व-प्रशासित चिकित्सीय दवाओं, कृत्रिम विटामिन, खनिज, शराब, निकोटीन, चाय, कॉफी के साथ-साथ पके हुए भोजन के साथ शरीर में प्रवेश करने वाले कई जहरों से शरीर को होने वाला नुकसान शामिल हो सकता है। और प्रत्येक अंग में संग्रहित रहते हैं।

मानव के लिए एकमात्र सामंजस्यपूर्ण और दोषरहित कच्चा माल जीव प्रकृति द्वारा निर्धारित कच्चे पौधे हैं। उन निकायों में किए गए सूक्ष्मतम परिवर्तन का अर्थ है दिए गए कारखाने के कच्चे माल के सामंजस्य को बिगाड़ना; बदले में, इसका मतलब उस कारखाने के उचित संचालन को अव्यवस्थित करना है; दूसरे शब्दों में इसका अर्थ है रोग। प्रकृति के नियमों के अनुरूप इसे एक सिद्धांत मानना चाहिए, जिसके बारे में कभी भी कोई संदेह या मतभेद नहीं होना चाहिए।

मानव कारखाने के कच्चे माल को पोषण कहा गया है।

प्रकृति ने मानव के लिए आवश्यक कच्चे माल का निर्माण इतनी सटीक गणना के साथ किया है कि जब हम अंगूर का एक बेर अपने मुँह में डालते हैं, तो वह छोटा सा बेर टूट जाता है और बिना किसी अपवाद के उसकी सभी जरूरतों को पूरा करने के लिए पूरे जीव में फैल जाता है। वह बेरी सबसे पहले सरल कोशिकाओं की अल्पविकसित संरचना का निर्माण करती है, फिर विभेदित कोशिकाओं के सभी आंतरिक तंत्र का निर्माण करती है, उत्पादन के लिए आवश्यक कच्चा माल प्रदान करती है, सभी घटक भागों को साफ और चिकना करती है और जो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं उन्हें नवीनीकृत करती है, वृद्धों को प्रतिस्थापित करती है और युवा कोशिकाओं द्वारा थकी हुई कोशिकाएं, मोटरों को ईंधन की आपूर्ति करती हैं और उन्हें गति प्रदान करती हैं, शरीर को अपेक्षित गर्मी और ऊर्जा देती हैं, और इसके द्वारा मांगे गए किसी भी अन्य कार्य को करती हैं।

पाठक आश्चर्यचकित हो सकते हैं कि ऐसा कैसे होता है कि ऐसे लोग भी होते हैं जो कभी-कभी हफ्तों या महीनों तक कोई फल नहीं खाते हैं और फिर भी जीवित रहने में कामयाब होते हैं। इसका उत्तर यह है कि, आम तौर पर कहें तो, पका हुआ खाने का सबसे पक्का आदी व्यक्ति भी समय-समय पर कुछ कच्चा पोषण लेता है। कभी-कभी सामान्य कोशिकाएं हफ्तों और महीनों तक भूखी रहती हैं, लेकिन क्योंकि फल अत्यधिक संघनित और अत्यधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थ होते हैं, इसलिए उनकी बहुत कम मात्रा किसी व्यक्ति को किसी तरह अपने पैरों पर खड़ा रखती है। लेकिन अगर वह भूख अनुचित रूप से लंबे समय तक चलती है (क्योंकि व्यक्ति को स्वयं इस भूख का एहसास नहीं होता है), तो जीव में विभिन्न विकार, घाव और रुग्ण स्थितियां दिखाई देती हैं, जिनमें से सबसे गंभीर स्कर्वी है।

स्कर्वी के दौरान कोशिकाएं धीरे-धीरे नष्ट होने लगती हैं, जो बेहतर पोषक घटकों की अनुपस्थिति के कारण होता है। बाद में, केशिकाओं की दीवारें फटने लगती हैं, जिससे रक्त की अधिकता हो जाती है। मसूड़े पीले और स्पंजी हो जाते हैं, दांत गिर जाते हैं और रोगी का पूरा शरीर अल्सर से भर जाता है। अदूरदर्शी लोगों की दृष्टि में यह रोग पूर्णतः विटामिन सी की कमी के कारण होता है। संसार के सभी पके हुए भोजन, औषधियाँ तथा कृत्रिम विटामिन ऐसे रोगी की जान बचाने की शक्ति नहीं रखते। यदि वह कोई ताजा फल या सब्जी नहीं खाता तो उसकी मृत्यु अवश्यंभावी है।

प्रकृति मनुष्य के प्रति बहुत दयालु रही है, लेकिन मनुष्य उस भोग का फायदा उठाता है।
अमेरिकी साइटोलॉजिस्ट ईवी काउड्री

कहते हैं: "जो कोशिकाएं घातक हो गई हैं, उनके द्वारा प्रशिक्षित सेवा की शारीरिक अर्थव्यवस्था को होने वाला नुकसान गंभीर नहीं है, क्योंकि सभी प्रकार की विशिष्ट कोशिकाओं में अधिशेष होता है, जिसे जरूरत पड़ने पर बुलाया जा सकता है, जिसे फिजियोलॉजिकल रिजर्व के रूप में जाना जाता है। नौ-दसवां हिस्सा अधिवृक्क प्रांतस्था का 1/2 भाग, फेफड़े का 1/2 भाग, यकृत का 3/4 भाग, थायरॉयड और अग्न्याशय का 4/5 भाग और प्लीहा का पूरा भाग सुरक्षा के साथ हटाया जा सकता है" (कैंसर कोशिकाएं, फिलाडेल्फिया और लंदन, 1955, पी। 11)। यहां तक कि दुनिया का सबसे प्रसिद्ध साइटोलॉजिस्ट भी इतना अदूरदर्शी है कि वह किसी ग्रंथि के नौ-दसवें हिस्से की हानि को जीव के लिए गंभीर नहीं मानता है; हानि उसे तभी प्रतीत होती है जब दिया गया जीव पूरी तरह से कार्य करना बंद कर देता है। लेकिन काउड्राई का अध्ययन कच्चा खाने वालों की इस धारणा की पुष्टि करता है कि कच्चे पोषण के सेवन में किसी भी कमी के बाद सक्रिय कोशिकाओं की संख्या में आनुपातिक कमी आती है, और इसलिए, किसी दिए गए ग्रंथि या अंग की कार्य क्षमता में कमी आती है। अक्सर पका हुआ खाने वाले व्यसनी के अंग कोशिकाओं के सामान्य पूरक के केवल दसवें या पांचवें हिस्से के श्रम से ही अपना अस्तित्व बनाए रखते हैं।

जब के कानूनों का उचित हिसाब लिया जाता है

प्रकृति किसी भी बीमारी का कारण छिपा नहीं रहती; सब कुछ दिन के उजाले की तरह स्पष्ट हो जाता है। जैसे ही प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की मात्रा में कमी के कारण सामान्य, सक्रिय कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है, कच्चे माल की कमी के कारण ग्रंथियां और अंग अपने संचालन में विफल हो जाते हैं और उत्पादन खराब, अपर्याप्त और दोषपूर्ण हो जाता है। परिणामस्वरूप, दी गई ग्रंथियाँ और अंग बीमार हो जाते हैं। फिर, चूँकि अपेक्षाकृत कम सक्रिय कोशिकाएँ बची हैं और जो बची हैं वे भूखी और थकी हुई हैं, हृदय की दीवारें फैल जाती हैं और वाल्व क्षतिग्रस्त हो जाते हैं; त्वचा, आंत, पेट और शरीर के अन्य सदस्यों के वे संवेदनशील हिस्से जो लगातार दबाव के अधीन होते हैं, ख़राब हो जाते हैं; केशिकाएं फैलती हैं और फिर फट जाती हैं, जिसके परिणामस्वरूप पेट और आंतों में अल्सर, श्लेष्मा झिल्ली से स्राव, पायरिया, बवासीर, एक्जिमा आदि हो जाते हैं। पर्याप्त पोषण के अभाव में दांत सड़ने लगते हैं; बाल सफ़ेद हो जाते हैं या झड़ जाते हैं। साथ ही, पके हुए भोजन के माध्यम से शरीर में प्रवेश किए गए जहरीले पदार्थों के संचय से जोड़ अक्षम हो जाते हैं; रक्त वाहिकाओं की दीवारें कठोर जमाव से ढकी होती हैं; में पथरी (या कैलकुली) बनती है

मूत्राशय; स्केलेरोसिस, उच्च रक्तचाप, कटिस्नायुशूल, गठिया, गठिया और कई अन्य बीमारियाँ अपनी उपस्थिति दर्ज कराती हैं। अंततः, एपोप्लेक्टिक हमलों के कारणों को समझाना अब काफी आसान काम हो गया है

कैंसर।

किसी भी पका हुआ खाने वाले को खुद को स्वस्थ नहीं समझना चाहिए। उनके खराब स्वास्थ्य की नींव उनके जन्म से पहले ही उनकी व्यसनी पका-खाने वाली माँ ने रख दी थी। उसके अंग ख़राब हो गए हैं और हर पल वे खतरे में हैं या उनकी ऊर्जा का अंतिम भंडार ख़त्म हो रहा है। इन पंक्तियों को पढ़ने के बाद, जो कोई भी अपने स्वास्थ्य को महत्व देता है और अपने जीवन की परवाह करता है, उसे उस खतरे से बचने के लिए दृढ़ निर्णय लेना चाहिए और अपने जीव को पहले से ही हुई क्षति की पूरी तरह से मरम्मत करनी चाहिए। विशेष रूप से, वे लोग जो मोटापे और उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं, उन्हें एक पल के लिए भी संकोच नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनका जीवन एक धागे से लटका हुआ है। उन्हें कल अपने शोक संदेश में अशुभ शब्द "अप्रत्याशित" को आने की अनुमति नहीं देनी चाहिए। यह शब्द "सभ्य" मनुष्य की घोर अज्ञानता का सबसे ज्वलंत प्रमाण है।

छोटे बच्चे को कभी भी बिना वजह नहीं रोना चाहिए; उसे कभी भी बेचैन रात नहीं गुज़ारनी चाहिए या पेट की बीमारियों से पीड़ित नहीं होना चाहिए, बुखार से भी कम। न ही उसे कभी विटामिन या कैल्शियम की कमी महसूस हो।
यह सब पके हुए भोजन, दूध तथा उसके पके हुए खाने वाली माँ के दूध की न्यूनता का परिणाम है। मैं बार-बार घोषणा करता हूं कि नवजात बच्चे को पका हुआ भोजन सिखाना सबसे क्रूर अपराध है। अब तक यह अपराध सभी माता-पिता द्वारा अनजाने में किया गया है; अब से इसे पूर्व नियोजित अपराध माना जाएगा। कल, कोई भी माता-पिता अपने अपराध को कम नहीं कर पाएंगे।

सर्जिकल ऑपरेशन करने का निर्णय लेने से पहले, रोगी को पूर्ण कच्चा-खाने का सहारा लेना चाहिए। यदि क्षतिग्रस्त अंग ने सक्रिय कोशिकाओं के पूरक को पूरी तरह से नहीं खोया है, तो यह स्वस्थ कोशिकाओं को जन्म देकर और रोगग्रस्त कोशिकाओं से छुटकारा पाकर अपनी पूर्ण कार्य क्षमता को पुनः प्राप्त कर सकता है।

जब तक मानव जीव में कोई रोगग्रस्त कोशिकाएं हैं, तब तक पके हुए भोजन की तीव्र लालसा बनी रहती है। लेकिन एक बार जब शरीर अपनी रोगग्रस्त कोशिकाओं से साफ हो जाता है, तो पके हुए भोजन का दृश्य वास्तविकता से भर जाता है

आदमी आनंद के बजाय घृणा से भर जाता है। "भूख" की भावना जितनी तीव्र होगी, रोग उतना ही गहरा और गंभीर होगा। संक्षेप में, पके हुए भोजन की इच्छा रोग की इच्छा है, और उस इच्छा का बने रहना रोग के बने रहने का प्रतीक है। अत: रोग को वश में करने और उसका नाश करने के लिए झूठे मनुष्य को भूखा मारना आवश्यक है।

कैंसर के रोगियों को तुरंत कच्चे भोजन का बेहद सीमित आहार देना चाहिए, जैसे प्रतिदिन एक पाउंड सेब या अंगूर।
यह मात्रा वास्तविक मनुष्य को जीवित रखने के लिए पर्याप्त है, जबकि कैंसर कोशिकाएं, इसका कोई हिस्सा प्राप्त करने में असमर्थ, धीरे-धीरे मर जाएंगी। जिस व्यक्ति को निश्चित मृत्यु की सजा सुनाई गई है, उसे अपने अंत को शीघ्र करने की कीमत पर अपने स्वाद को संतुष्ट करने का कोई अधिकार नहीं है।

आइए, अब देखें कि 350,000 प्रकार के विषैले पदार्थ, जिन्हें उन्होंने औषधि का नाम दिया है, हमारी कितनी उपयोगी सेवा कर सकते हैं।
क्या वे संभवतः विभेदित कोशिकाओं की संख्या बढ़ा सकते हैं, कमजोर कोशिकाओं को मजबूत कर सकते हैं या अक्षम कोशिकाओं को काम करने की नई क्षमता प्रदान कर सकते हैं? क्या वे भूख से मर रही ग्रंथियों को कच्चे माल की आपूर्ति कर सकते हैं या आग से नष्ट हुए पोषक तत्वों की भरपाई कर सकते हैं? क्या वे हृदय की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं या रक्त वाहिकाओं की अशुद्धियों को साफ कर सकते हैं? क्या वे पके हुए खाद्य पदार्थों के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करने वाली गंदगी और जहर के हमारे अंगों में निरंतर प्रवाह को रोक सकते हैं? अंततः, क्या वे कैंसर कोशिकाओं को एक-एक करके अलग और नष्ट कर सकते हैं या उन्हें शरीर में वापस ला सकते हैं? शायद वे जहर वास्तव में हमारे पोषण का एक अभिन्न अंग हैं और यह भूलवश है कि प्रकृति उन्हें प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में शामिल करना भूल गई है।

असल बात तो यह है कि उन पदार्थों का प्रभाव होता है
कल्पित, भ्रामक, स्पष्ट, विरोधाभासी और सदैव हानिकारक।
औषधियों के लाभकारी गुणों पर विशाल साहित्य हमारे युग का मिथक है। अंधविश्वासों की एक विशाल दुनिया इस दुनिया के सभी लोगों को अपने पूर्ण प्रभाव में रखती है और हानिकारक दवाएं ताबीज की भूमिका निभाती हैं।

हमें कल्पना की ऊंचाइयों से नीचे उतरना होगा और इन समस्याओं के प्रति यथार्थवादी रवैया अपनाना होगा। अपने आप में एक अत्यंत छोटी कोशिका, सभी मानव निर्मित कारखानों की तुलना में अधिक जटिल संरचना रखती है। यह है

यह बहुत ही सरल तथ्य से स्पष्ट है कि अपने सभी ठोस प्रयासों के बावजूद दुनिया के विशेषज्ञ कभी भी एक भी जीवित कोशिका को अस्तित्व में नहीं ला सके हैं। और फिर भी प्रत्येक अंग ऐसी लाखों कोशिकाओं से बना होता है। फिर भी, एक साधारण चिकित्सक स्वयं को उन व्यापक दुनियाओं का विशेषज्ञ मानता है। जब वह चिकित्सक कागज के एक टुकड़े पर किसी जहरीली "दवा" का नाम लिखता है, तो वह भोलेपन से मान लेता है कि वह एक ही जहर के नुस्खे से अरबों कारखानों के अव्यवस्थित कार्यों को बहाल कर सकता है। अपने छोटे-छोटे बच्चों का हाथ पकड़कर, मैं वर्षों तक उस अद्भुत, जीवनदायी अमृत को पाने की आशा में एक देश से दूसरे देश भटकता रहा! इसी काल्पनिक आशा के साथ आज हर मरीज़, चाहे उसकी हालत कुछ भी हो, अपने डॉक्टर का दरवाज़ा खटखटाता है या अस्पताल की कतार में उसकी जगह लेता है।

जबकि हर बीमारी का इलाज पूरी तरह से मरीज के ही हाथ में होता है। सभी बीमारियों का कारण रसोई की आग में पाया जाता है। उस अग्नि के लुप्त हो जाने से मनुष्य के सारे कष्ट दूर हो जायेंगे। संपूर्ण कच्चा खाना न केवल हर प्रकार की बीमारी के लिए निवारक के रूप में कार्य करता है, बल्कि यह पहले से ही संक्रमित सभी बीमारियों को पूरी तरह से ठीक भी करता है, सबसे हल्के से लेकर सबसे गंभीर और जटिल तक, बशर्ते कि प्रभावित अंग अभी भी जीवन के कुछ लक्षण बरकरार रखता हो।

इस छोटी सी पुस्तक में, मैं इस विषय पर विस्तार से विचार नहीं कर सकता। केवल एक उदाहरण प्रस्तुत करना ही पर्याप्त है। हृदय संबंधी बीमारियाँ आज मानव जाति के लिए अभिशाप हैं। कुछ देशों में हृदय की विभिन्न बीमारियों से मृत्यु दर कुल मृत्यु दर के आधे से भी अधिक है और यह अनुपात बढ़ता ही जा रहा है। उन बीमारियों के खिलाफ सभी मौजूदा दवाएं पूरी तरह से जादुई उपाय हैं। शरीर को जहर देकर, परेशान करके या, इसके विपरीत, तंत्रिकाओं को निष्क्रिय करके और हृदय की क्रिया को उत्तेजित करके, वे जीव को उसकी ताकत के अवशेषों से वंचित कर देते हैं। इस तथ्य के गवाह हैं कि हृदय-आघात के प्रमुख शिकार डॉक्टर होते हैं। फिर भी सभी बीमारियों में हृदय संबंधी विकार सबसे अधिक उपचार योग्य हैं। कच्चा-शाकाहारवाद उन सभी संवेदनहीन नरसंहारों को समाप्त कर देगा।

जिस रोगी को कुछ हफ्तों या महीनों में हृदयाघात से मरना तय है, उसे अगर प्रकृति के नियमों की शरण लेनी चाहिए और आज ही कच्चा खाना शुरू कर देना चाहिए, तो वह लगभग रात भर में अपनी स्थिति में त्वरित सुधार महसूस करेगा। पहले दिन से ही उसकी रक्त वाहिकाएं तेजी से अपनी अशुद्धियां खोना शुरू कर देंगी, और उसकी नसों की दीवारें, साथ ही उसके हृदय और उसके वाल्व, सक्रिय कोशिकाओं के एक नए पूरक के साथ, धीरे-धीरे एक नया जीवन प्राप्त करेंगे। अपनी उचित लोच और दृढ़ता पुनः प्राप्त करना। परिणामस्वरूप, कुछ हफ्तों में मरने के बजाय, कच्चा-खाने वाला नया भर्ती अगले 50 या अधिक वर्षों के स्वस्थ जीवन के लिए आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने में सक्षम होगा। जब सवाल कुछ हफ्तों के बीमार जीवन को आधी सदी के स्वस्थ जीवन से बदलने का है, तो हमें अपने दिलों में झिझक नहीं आने देनी चाहिए। मौतों को अचानक और अप्रत्याशित मानना बुद्धिमानी नहीं है। जब मैं किसी अनजान पीड़ित के मुंह में मांस और रोटी के टुकड़े जाते देखता हूं, तो मैं उस अध:पतन की कल्पना करता हूं जो जल्द ही उसके दिल की दीवारों और उसकी रक्त वाहिकाओं में हो रहा होगा, और हर पल मैं उसे दिल का दौरा पड़ने की उम्मीद करता हूं।

सामान्यतया, बीमारियों के चार मूल कारण होते हैं: 1.
विभेदित कोशिकाओं की संख्या में कमी. 2. ग्रंथियों के कार्यों के लिए आवश्यक कच्चे माल की अपर्याप्तता। 3. जीव में विदेशी निकायों और परजीवी कोशिकाओं की उपस्थिति। 4. जीवाणु संक्रमण के प्रति कोशिकाओं की प्रतिरोधक क्षमता का कमजोर होना। कच्चा खाना शुरू से ही इन चारों कारणों से जूझता है और बीमारी की समस्या का वास्तविक समाधान प्रस्तुत करता है।

हालाँकि, कच्चे खाने की शुरुआती अवधि में, पका हुआ खाने की लत वाले लोगों को कभी-कभी विभिन्न असुविधाओं का अनुभव होता है, जिससे विचारहीन लोगों को यह गलत धारणा हो सकती है कि प्राकृतिक खाद्य पदार्थ शरीर को थका देते हैं और स्वास्थ्य को ख़राब करते हैं। यह ग़लतफ़हमी आज के मनुष्य की अदूरदर्शिता का सबसे बड़ा प्रमाण है। केवल यह विचार कि प्राकृतिक पोषण के बाद अप्राकृतिक और हानिकारक परिणाम हो सकते हैं, एक अत्यंत बेतुकी धारणा है, जिसे हमारे विचारों से हमेशा के लिए निकाल देना चाहिए।

यह बात जरूर ध्यान में रखनी चाहिए कि आदमी का वजन 40-50 किलो या उससे भी ज्यादा हो
सौ किलो वजन वाले झूठे आदमी का है, जो तुरंत पिघलना शुरू कर देगा और, अपनी
रोगग्रस्त कोशिकाओं, वसा, ठोस पदार्थ और जहर के साथ, रक्त प्रवाह में बह जाएगा, ताकि यह विभिन्न
उत्सर्जनों के माध्यम से शरीर छोड़ सके - मल, मूत्र और पसीना. मूत्र और रक्त में विदेशी पदार्थों को देखकर,
अदूरदर्शी मनुष्य सोचेगा कि वे प्राकृतिक पोषक तत्वों से बने हैं, जबकि वास्तव में वे झूठे मनुष्य के
घृणित शरीर से आते हैं, जो धीरे-धीरे नष्ट हो रहे हैं और जीव को हमेशा के लिए छोड़ रहे हैं। . इसीलिए
कच्चा-खाने की ओर संक्रमण को चिकित्सा विज्ञान के सामान्य मानदंडों द्वारा नियंत्रित नहीं किया जाना
चाहिए; बल्कि, हमें आत्मविश्वास से प्रकृति के नियमों के प्रति समर्पण करना चाहिए और धैर्य और
सहनशीलता के साथ अंतिम परिणामों की प्रतीक्षा करनी चाहिए।

उस अवधि के दौरान पेट फूलने के लक्षण स्पष्ट रूप से प्रकट हो सकते हैं,
आंतों में दर्द, सिरदर्द, चक्कर आना, सामान्य दुर्बलता, इत्यादि। कुछ मामलों में पेशाब गंदला हो सकता
है, पैर सूज सकते हैं, शरीर पर चकत्ते दिखाई दे सकते हैं और त्वचा के कुछ हिस्सों पर सूखापन और
खुजली हो सकती है। ये सभी शुद्धिकरण और उपचार की प्रक्रियाएं हैं, इसलिए किसी को भी
"भूख" की भावना का शिकार नहीं होना चाहिए और, निर्माता के ज्ञान के बारे में संदेह करते हुए,
"पौष्टिक" रात्रिभोज का सहारा लेना चाहिए - "पूरी तरह से संतुलित" प्रोटीन और मदद के लिए
"अपूरणीय" अमीनो एसिड। क्या किसी को ऐसा करने के लिए पर्याप्त मूर्ख होना चाहिए, ये लक्षण
तुरंत गायब हो जाएंगे, लेकिन किसी के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होंगे। तब झूठा आदमी राहत की
सांस लेगा और असली आदमी की मूर्खता पर हँसते हुए, एक नए जीवन के साथ एक बार फिर बड़ा होना
शुरू कर देगा।

इस तरह के लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में होने और गंभीरता में भिन्न होते हैं, और
कुछ मामलों में पूरी तरह से अनुपस्थित भी हो सकते हैं।
एक नियम के रूप में, वे बुजुर्ग और मोटे लोगों में गंभीर होते हैं, युवाओं में हल्के होते हैं और नवजात
बच्चों में पूरी तरह से अनुपस्थित होते हैं, जो सामान्य तरीके से बड़े होने लगेंगे। सामान्यतया, एक अत्यधिक
मोटे व्यक्ति के शरीर में झूठे आदमी ने अपने भारी वजन के दबाव में असली आदमी को इतना निचोड़
और क्षीण कर दिया है कि उसके पास "त्वचा और हड्डियों" के अलावा कुछ भी नहीं बचा है। कच्चा-
भक्षण के प्रारम्भिक काल में

ऐसे व्यक्ति का वजन इतना कम हो जाएगा कि जो लोग परिवर्तन की वास्तविक प्रकृति को नहीं समझते हैं वे उस पर दया करने लगेंगे।
लेकिन यह वास्तव में जो हो रहा है उसकी एक स्पष्ट तस्वीर मात्र है।
वास्तव में, कच्चे खाने वाले के शरीर में असली आदमी का वजन पहले दिन से ही बढ़ना शुरू हो जाता है और नकली आदमी से छुटकारा पाने के बाद, वह तब तक नियमित रूप से बढ़ता रहेगा जब तक कि उसका वजन सामान्य न हो जाए। . एक बहुत ही पतले व्यक्ति में असली आदमी के वजन में वृद्धि नकली आदमी को हुए नुकसान को संतुलित कर देगी, जिससे शुरुआत से ही वजन में शुद्ध वृद्धि होगी।

वास्तविक मनुष्य का यह विकास विशेष रूप से दुबले-पतले, कमज़ोर और कमज़ोर बच्चों में तेजी से होता है। हमें यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि कच्चे खाने वाले बच्चे अपने पके हुए खाने वाले साथियों की तरह गोल-मटोल और टेढ़े-मेढ़े पैरों वाले होंगे, क्योंकि मोटा होना झूठे आदमी की निशानी है। कच्चा खाने वाले बच्चे वास्तव में पतले, पापी और मांसल होंगे। यह केवल अज्ञानता के कारण है कि सरल स्वभाव वाले माता-पिता अपने बच्चों के मोटे होने पर खुशी मनाते हैं।

जब मैंने पहली बार कच्चा खाना शुरू किया, तो मेरे शरीर में शुद्धिकरण की एक व्यापक प्रक्रिया शुरू हुई। मुझे दुर्बलता का कोई लक्षण महसूस नहीं हुआ, लेकिन मेरी आंतों में दर्द होने लगा, मेरी उंगलियों और पैर की उंगलियों के बीच का अंतराल सूखने लगा, इसके बाद पपड़ी और खुजली होने लगी, मेरे शरीर पर चकत्ते पड़ गए और मेरे पैरों के कुछ हिस्सों पर त्वचा निकल आई। सूख गया और गुच्छों में छिल गया। मेरे पैर, जो अब तक अक्सर थोड़े-थोड़े सूज जाते थे, अचानक अत्यधिक सूज गए और इस सूजन को कम होने में कई महीने लग गए। फिर थोड़ी देर के बाद मेरा पेशाब काफी गंदला हो गया। उस पूरी अवधि के दौरान मैंने अपने जीवन में पहले की तुलना में अधिक लंबी सैर करके अपना व्यायाम किया। यह मेरे लिए बिल्कुल स्पष्ट था कि, प्राकृतिक पोषण और शारीरिक व्यायाम के निरंतर दबाव में, 50 वर्षों तक पकाए हुए खाने के दौरान मेरी रक्त वाहिकाओं और जोड़ों में जो जमाव हुआ था वह पिघल कर गायब होने लगा था। अपने विश्वास पर और अधिक आश्वस्त होने के लिए, मैंने अचानक कच्चा खाना पूरी तरह से बंद कर दिया और तीन दिनों तक केवल मांस व्यंजन खाया। पहले ही दिन मेरे पेशाब का गंदलापन कम हो गया, दूसरे दिन केवल मामूली निशान रह गए, जबकि तीसरे दिन यह पूरी तरह से गायब हो गया।

जब मैंने कच्चा खाना फिर से शुरू किया, तो मेरा पेशाब एक बार फिर से गंदला हो गया, लेकिन

अपनी पूर्व गंभीरता में नहीं, और कुछ ही हफ्तों में यह धीरे-धीरे ठीक हो गया।
तीन दिनों तक पका-पकाकर खाने से जाहिर तौर पर मेरे शरीर की शुद्धि की तीव्र गति धीमी हो गई है। संयोगवश, उसी समय मैंने एक और खोज की। नमकीन खाद्य पदार्थों के साथ लिए गए पानी से एक ही दिन में मेरे शरीर का वजन तीन किलो बढ़ गया।

सौभाग्य से, कच्चा-खाना दोबारा शुरू करने के चौथे दिन मेरा वज़न पहले जैसा हो गया।

कच्चा-भक्षण करने वाले नए लोगों के लिए हार्दिक होना शायद अच्छा है पकी हुई चीजों से कुछ महीनों के परहेज के बाद दोबारा भोजन करें। पोषण की दो प्रणालियों की तुलना करने से, वह और अधिक आश्वस्त हो जाता है कि उसने जो रास्ता चुना है वह वास्तव में सही है, और उसके बाद वह प्रयोग को दोहराने का सपना नहीं देखता है।

मेरे पैरों की तेज़ सूजन कुछ ही महीनों में धीरे-धीरे ख़त्म हो गई। समवर्ती रूप से, मैं कुछ लंबे समय से चली आ रही हल्की सूजन से भी पीड़ित था; ये भी, अगले कुछ वर्षों के दौरान कम हो गए और अंततः पूरी तरह से गायब हो गए। बड़ी संख्या में कच्चा खाने वालों में कमोबेश यही लक्षण दिखाई देते हैं, जो दुनिया भर से इनके बारे में मुझे लिखते हैं।

इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह थी कि मेरे बवासीर का गायब हो जाना। क्रोनिक बवासीर ने मुझे लगभग 15 या 20 वर्षों तक कोई आराम या आराम नहीं दिया।
हर दिन, कभी-कभी दिन में दो बार, मुझे अपने अंतःवस्त्र बदलने पड़ते थे। सूजन कभी कम नहीं हुई; लगातार मवाद, बलगम और खून निकल रहा था। यहां तक कि जब मैंने कच्चा खाना शुरू कर दिया, तब भी, मेरे पाचन अंगों के काम में जो नियमितता आ गई थी, उसके बावजूद, मेरे बवासीर की स्थिति लगभग अपरिवर्तित रही। हर शारीरिक प्रयास के बाद, या साधारण सैर के बाद भी, जलन इतनी गंभीर हो जाती थी कि मैं कभी-कभी सोचता था कि, जो रूपात्मक परिवर्तन हुए थे, उसके कारण शायद बवासीर कच्चा खाना नहीं चाहता था और वह भी आख़िरकार मुझे एक सर्जिकल ऑपरेशन के लिए बाध्य होना पड़ेगा। लेकिन साथ ही, मैंने प्रकृति की शक्ति में कभी आशा नहीं खोई। और वास्तव में, कुछ महीनों बाद स्थिति में निश्चित सुधार दिखना शुरू हो गया। दैनिक चिड़चिड़ेपन को सप्ताह में दो बार, फिर सप्ताह में एक बार, महीने में एक बार कर दिया गया

और बाद में तो हर दो या तीन महीने में एक बार इलाज किया गया, आख़िरकार इलाज इतना सफल रहा कि आज, मुझे बिल्कुल भी महसूस नहीं होता कि मैं बवासीर से पीड़ित हूं। इलाज में विशेष रूप से तेजी तब आई जब मैंने प्रतिदिन अंकुरित गेहूं का सलाद लेना शुरू किया। अब ये हालात हमें एक बेहद अहम सच से रूबरू कराते हैं.

यह सर्वविदित तथ्य है कि बवासीर मलाशय की दीवारों की लोच के कमजोर होने और आंत के निचले सिरे पर नसों के फैलाव के कारण होता है। कच्चा खाने से बवासीर का ठीक होना इस बात का प्रमाण है कि, शरीर में नष्ट हो चुकी कोशिकाओं को सक्रिय कोशिकाओं द्वारा प्रतिस्थापित करने के माध्यम से, समय के साथ आंतों की दीवारें और रक्त वाहिकाएं धीरे-धीरे नवीनीकृत होती हैं, आवश्यक लोच और दृढ़ता प्राप्त करती हैं। . इससे भी अधिक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि यह प्रक्रिया आंतों, पेट, नसों, केशिकाओं और तंत्रिकाओं और बिना किसी अपवाद के हर अंग और ग्रंथि में एक साथ होती है। दूसरे शब्दों में, पकाए हुए खाने वाले का अव्यवस्थित और रोगग्रस्त जीव युवा, विशिष्ट और स्वस्थ कोशिकाओं के एक नए पूरक के साथ पूरी तरह से बहाल हो जाता है। कच्चा-खाने से यौन शक्ति में वृद्धि सभी के लिए आश्चर्य की बात होगी, हालाँकि यौन गतिविधियों में सख्त संयम हमारा दृढ़ सिद्धांत होना चाहिए। खेलों में रॉ-ईटर नये एवं अभूतपूर्व कीर्तिमान स्थापित करेंगे। यह वह जगह है जहां कीमियागरों का सदियों पुराना सपना, जीवन का अमृत, पाया जाता है। वे दवाओं के माध्यम से कुछ घंटों में प्राप्त जादुई प्रभाव नहीं हैं, बल्कि पूरे जीव के पुनर्निर्माण के माध्यम से बीमारियों को ठीक करने की मौलिक प्रक्रियाएं हैं।

बशर्ते कि किसी अंग या ग्रंथि की कोशिकाएं पूरी तरह से खर्च न हो जाएं, प्राकृतिक पोषण उन्हें नई कोशिकाओं को जन्म देकर कोशिकाओं के आवश्यक पूरक को बहाल करने में सक्षम बनाता है, और साथ ही रोगग्रस्त और बेकार कोशिकाओं की उपस्थिति से छुटकारा दिलाता है। लेकिन किसी बर्बाद हुए अंग, जैसे सड़े हुए दांत, को उसकी पूर्व स्थिति में वापस लाने का कोई साधन नहीं है।

इसलिए सेहत के मामले में टालमटोल खतरनाक है.

पका हुआ खाने वाला अपने अंगों और ग्रंथियों के पांचवें से दसवें हिस्से के काम पर रहता है और फिर भी, जब तक वह अपने पैरों पर खड़ा होने में सक्षम होता है, तब तक वह खुद को स्वस्थ मानता है। इससे भी बुरी बात यह है कि वंचित होने का खतरा है

यहां तक कि वह दसवां हिस्सा भी डैमोकल्स की तलवार की तरह लगातार उस पर लटका रहता है, खासकर जब उसने कुछ "अच्छे" रात्रिभोज किए हों।

कोशिका विज्ञानियों की जांच से पता चलता है कि निष्क्रिय कोशिकाओं के अलावा मानव शरीर में विभिन्न बहुकेंद्रीय विशाल कोशिकाएं (पॉलीकेरियोसाइट्स), एककेंद्रीय अतिआकार वाली कोशिकाएं (मेगाकार्योसाइट्स) और अन्य प्रकार की पतित कोशिकाएं पाई जाती हैं। ऐसी कोशिकाएँ "सामान्य रूप से" सभी अंगों और ग्रंथियों में मौजूद होती हैं, और यहाँ तक कि पका हुआ खाने वालों के रक्त प्रवाह में भी। शोध करने वाले वैज्ञानिक, जो भोजन के आदी सभी लोगों के अंगों में इन्हें और कई अन्य असामान्यताओं को देखते हैं, उन्हें "सामान्य" या "प्राकृतिक" घटनाओं के रूप में मानने के लिए बाध्य हैं।

प्राकृतिक खाद्य पदार्थ पाचन अंगों में कुछ घंटों से अधिक समय तक नहीं रहते हैं और चाहे पचें या न पचें, सामान्य मार्ग से शरीर से बाहर निकल जाते हैं, जबकि पका हुआ भोजन, विशेष रूप से पशु स्रोतों से प्राप्त खाद्य पदार्थ, आहार नाल में तीन घंटों तक पड़े रहते हैं। या चार दिन, कभी-कभी हफ्तों तक। अब, यह सर्वविदित तथ्य है कि मृत्यु के तुरंत बाद जानवरों की कोशिकाएं विघटित होने लगती हैं, और ऐसा करते समय बड़ी संख्या में जहरीले पदार्थ निकलते हैं। इसलिए पकाए हुए खाने वाले की मेज पर कोई जहर-मुक्त पशु खाद्य पदार्थ नहीं है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि 38 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर तीन से चार दिनों तक मानव पेट में रहने के बाद। पशुओं का भोजन पूरी तरह से जहर में बदल जाता है। कभी-कभी यह प्रक्रिया इस हद तक आगे बढ़ जाती है कि आंतों की दीवारों को क्षतिग्रस्त करने और काफी मात्रा में मवाद, बलगम और रक्त के साथ मिश्रित होने के बाद ही वे जीव को छोड़ने में सफल होते हैं। दूसरे दिन रोगी को पेट में थोड़ी खराबी की शिकायत होती है। डॉक्टर ऐसी सड़न की घटना को रोकने के लिए टेबल नमक के उपयोग की सलाह देते हैं, जैसे कि वे मानव पेट को नमकीन मांस के बैरल में बदलना चाहते हों। भरोसेमंद लोग भोलेपन से विश्वास करते हैं कि जो कुछ भी पेट आसानी से स्वीकार कर लेता है वह हानिकारक नहीं हो सकता; जबकि पॉलिश किए हुए चावल, सफेद ब्रेड या चीनी, जो सभी खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक हानिकारक हैं, पेट में कोई तत्काल प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं करते हैं। कुछ लोग यह भी सोचते हैं कि पोषण का आंखों, त्वचा या तंत्रिकाओं से क्या संबंध हो सकता है, जैसे कि शरीर का कोई भी हिस्सा कच्चे माल के बिना भी अपना कार्य कर सकता है। अब, इसमें कौन सा पदार्थ संभवतः पाया जा सकता है

सफ़ेद ब्रेड, चीनी या घी जो आँखों को रोशनी दे सकता है या तंत्रिकाओं के अद्भुत संचालन को व्यवस्थित कर सकता है? लोग तंत्रिका रोगों के कारणों को समझाने के लिए सभी प्रकार के काल्पनिक अनुमान लगाते हैं, लेकिन वे सबसे आवश्यक कारक - तंत्रिकाओं को आपूर्ति किए जाने वाले कच्चे माल के गुणों - पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते हैं।

संक्रामक रोगों के प्रति मनुष्य की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है पीढ़ी दर पीढ़ी

दावा है कि संक्रामक बीमारियों का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है गिरावट भ्रामक है. पका हुआ खाने के कारण, मानव कोशिकाओं ने धीरे-धीरे रोगाणुओं के प्रति अपनी प्रतिरोध क्षमता खो दी है और इससे भी बुरी बात यह है कि वे पीढ़ी-दर-पीढ़ी उस शक्ति को खोती जा रही हैं।

इस संबंध में, मैं 1956 में प्रकाशित प्रख्यात सोवियत वैज्ञानिक आईवी डेविडोव्स्की द्वारा लिखित "पैथोलॉजिकल एनाटॉमी एंड द पैथोजेनेसिस ऑफ ह्यूमन डिजीज" से कुछ अंश उद्धृत करना चाहूंगा।

उनके अनुसार: "विशेष रूप से होमो-सेपियन (एंथ्रोपोनोज़) में ऐसे कई संक्रमण हैं जो वास्तव में जानवरों में नहीं होते हैं, जिनमें सबसे विकसित वानरों भी शामिल हैं। वैज्ञानिक या तो उनमें उन संक्रमणों के प्रयोगात्मक उदाहरण उत्पन्न करने में सफल नहीं होते हैं या फिर वे उनमें से केवल कुछ (टाइफाइड, हैजा, मलेरिया, मेनिंगोकोकल मेनिनजाइटिस, इन्फ्लूएंजा, खसरा, पीलिया, डिप्थीरिया, स्कार्लेट ज्वर, निमोनिया, गठिया, सेप्सिस, गोनोरिया, फुरुनकुलोसिस, एपेंडिसाइटिस, आदि) की बहुत दूर की समानता प्राप्त करने में कामयाब होते हैं। पर)।

"ज़ूनोज़ और ऑर्निथोनोज़ (पशु और मुर्गी रोग)।" पुरुषों में होते हैं, जैसे कि हाइड्रोफोबिया, एन्सेफलाइटिस, ब्रुसेलोसिस (माल्टा बुखार), सिटाकोसिस, चेचक, प्लेग, टुलारेमिया, एंथ्रेक्स, ट्राइकिनोसिस और अन्य, एक नियम के रूप में, उनके विशेष लक्षण हैं जो मनुष्य के लिए विशिष्ट हैं, जबकि जानवरों में कभी-कभी वे होते हैं उन लक्षणों की केवल बहुत दूरस्थ प्रतिकृतियाँ ही दिखाएँ।"

इस प्रकार ऐसा प्रतीत होता है कि न केवल मानव के पूर्वजों, वानरों सहित सभी जानवरों को विशिष्ट मानव संक्रमण नहीं होता है, बल्कि वे प्रयोगात्मक उद्देश्यों के लिए अनुसंधान वैज्ञानिकों द्वारा उन्हें उन बीमारियों से संक्रमित करने के जानबूझकर किए गए प्रयासों के प्रति भी प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। इसके विपरीत,

ऐसे बैक्टीरिया मौजूद हैं जो विशेष रूप से जानवरों और पक्षियों के लिए होते हैं, लेकिन उन्हें सामान्य रूप से प्रभावित नहीं करते हैं, भले ही वे हर समय उनके अंगों में मौजूद रहते हैं। हालाँकि, मनुष्य में संचरित होने पर, वही बैक्टीरिया उसे सबसे भयानक और विनाशकारी तरीके से संक्रमित करते हैं। हमें इसमें यह तथ्य भी जोड़ना चाहिए कि जानवर सभी पुरानी बीमारियों से प्रतिरक्षित हैं।

इस आश्चर्यजनक विरोधाभास का कारण क्या है? अगर "सभ्यता" के नियमों के अनुसार खुद को पोषित करने और फिर अपनी मेज पर इत्मीनान से पैरों को क्रॉस करके बैठने की आदत नहीं है तो वह क्या है जो एक आदमी को एक जानवर से अलग करता है? आप स्वयं कल्पना करें कि कैसा होगा यदि इन अच्छे दिनों में से एक दिन गाय अपने मन में यह बात बिठा ले कि वह मनुष्य की तरह "सभ्य" बनेगी, अपना चारा कढ़ाही में उबालकर खाएगी और बीमार होने पर यह दिखावा करेगी कि कारण अज्ञात थे. फिर अगर किसी ने सुझाव दिया कि उसे कच्ची घास पर अपना पोषण करने की कोशिश करनी चाहिए, तो उसे यह डर व्यक्त करना चाहिए कि उसके शरीर को पके हुए भोजन की आदत होने के कारण, कच्ची घास उसे नुकसान पहुँचा सकती है। आप भी कल्पना कीजिए कि यदि गाय हजारों वर्षों से पकी हुई घास खाती होती तो आज उसकी स्थिति कैसी होती, एक पल के लिए भी यह सोचे बिना कि वह जो कर रही थी वह एक अप्राकृतिक कार्य था। फिर भी आज के कट्टर मांस-पूजकों ने खुद को इसी स्थिति में डाल लिया है।

संक्रामक रोगों के खिलाफ लड़ाई पूरी तरह से आगे बढ़ती है ग़लत दृष्टिकोण. संक्रामक रोगों से मृत्यु दर में गिरावट शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने से नहीं, बल्कि संक्रमण फैलाने वाली बाहरी स्थितियों को कम करके हासिल की गई है।

समय के साथ, मनुष्य की प्रतिरोध की शक्ति इतनी कमजोर हो गई है कि अगर हमने आधुनिक आवास, केंद्रीकृत जल आपूर्ति प्रणाली, शहरी स्वच्छता, रोगियों के अलगाव आदि द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाओं को हटा दिया, और 200 साल पहले की स्थिति में लौट आए, तो मानव कुछ ही वर्षों में विभिन्न महामारी रोगों के माध्यम से नष्ट हो जाएगा।

वैसे भी, आज भी ऑटो-संक्रमण, जैसे कि जन्म दे रहे हैं कैटरल स्थितियां तेजी से विकसित होती हैं और पूरी पकाई-खाने वाली मानवता के लिए एक अपरिहार्य आपदा बन जाती हैं। नकली मनुष्य की कोशिकाओं की कमजोरी का फायदा उठाकर हानिरहित सूक्ष्मजीव बन जाते हैं

काफी हानिकारक. डेविडॉव्स्की लिखते हैं: "बैक्टीरिया की परिवर्तनशीलता पर समकालीन आंकड़ों के प्रकाश में हमें इस धारणा पर विचार करना चाहिए कि रोगजनक बैक्टीरिया तथाकथित गैर-रोगजनक बैक्टीरिया से उत्पन्न हो सकते हैं जो वास्तविकता के काफी करीब हैं। इस प्रकार, टाइफाइड, पैराटाइफाइड और पेचिश के बेसिली की उत्पत्ति हो सकती है आंतों के बेसिली से; डिप्थीरिया का असली बेसिली झूठे बेसिली से विकसित हो सकता है। इस तरह का कायापलट सभी प्रकार के कोक्सी में, एनारोबेस में, प्लेग और तपेदिक के बेसिली में और अन्य सूक्ष्मजीवों में हो सकता है।

ऑटो-संक्रमण विशेष रूप से मानव शरीर के सामान्य निवासियों, त्वचा और श्लेष्मा झिल्ली की कीमत पर वास्तविक है।"

बहुत से संक्रामक रोगों में संक्रमण का प्रमाण अनुपस्थित होता है। सामान्यतया, प्रत्येक संक्रामक रोग सबसे पहले किसी कमजोर व्यक्ति के नाजुक जीव में प्रकट होता है और फिर अन्य लोगों में फैल जाता है। वास्तव में, ऐसा प्रत्येक जीव रोगजनक बैक्टीरिया के प्रसार और प्रसार के लिए एक खतरनाक कारखाना है। कच्ची-खाने वालों में ऐसी फैक्ट्री नहीं मिलती। तो कच्चा खाने वालों की दुनिया सभी संक्रामक रोगों से हमेशा के लिए मुक्त हो जाएगी।

ऑटो-संक्रमण पर डेविडोव्स्की के विचारों को संक्षेप में इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है: "हमारे शरीर के मुख्य क्षेत्र जहां ऑटो-संक्रमण की प्रक्रियाएं विकसित होती हैं: गला, टॉन्सिल, वर्मीफॉर्म अपेंडिक्स, बड़ी आंत, कंजंक्टिवा, ब्रोन्कियल नलिकाएं और मूत्र मार्ग। स्व-संक्रामक रोग हैं: नाक का नजला, ग्रसनीशोथ, कोलाइटिस, पेचिश, ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, सिस्टिटिस, पाइलाइटिस, नेफ्रैटिस, नेत्रश्लेष्मलाशोथ, सूजन संबंधी त्वचा रोग,

फोड़े, कार्बुनकल, ओटिटिस, कोलेसिस्टिटिस, ऑस्टियोमाइलाइटिस, प्रसवोत्तर एंडोमेट्रैटिस, इत्यादि। एफजी द्वारा उपलब्ध कराए गए आंकड़ों के अनुसार बारिंस्की (1949) के अनुसार, स्कार्लेट ज्वर के सभी मामलों में से केवल 50 प्रतिशत और डिप्थीरिया के 15 प्रतिशत मामलों में ही सीधा संपर्क स्थापित किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, डिप्थीरिया के अधिकांश मामलों में यह दिखाने के लिए कोई सबूत नहीं है कि संक्रमण बाहरी स्रोतों से हुआ है। फिर, टीई बोल्डरेव (1949) द्वारा उपलब्ध कराए गए साक्ष्य से संकेत मिलता है कि टाइफाइड के 53 प्रतिशत मामले अज्ञात मूल के हैं। बहिर्जात संक्रमणों की भूमिका धीरे-धीरे कम हो जाती है, जिससे उसका स्थान अंतर्जात संक्रमणों को मिल जाता है। बिना किसी के

भविष्य में संदेह है, यह महसूस किया जाएगा कि मुख्य भूमिका वास्तव में ऑटो-संक्रमण द्वारा निभाई जाती है, खासकर जब से हम अभी तक आवश्यक ज्ञान के पूर्ण कब्जे में नहीं हैं जो हमें शारीरिक तंत्र और स्थितियों को बदलने के सार को समझाने में सक्षम करेगा। संक्रमण की स्थिति में कोशिकाओं और जीवाणुओं का सामान्य सहजीवन।

"संक्रामक रोगों के कारण के संबंध में हमें इसे त्याग देना चाहिए बाहरी और आंतरिक मीडिया के सूक्ष्मजीवों की 'रोगजनक' प्रकृति पर कोच, एर्लिच और पाश्चर के समय में कल्पना की गई धारणाएँ। शब्द के पूर्ण अर्थ में बैक्टीरिया स्वयं रोगजनक नहीं हैं, बल्कि वे शारीरिक सहसंबंध हैं जो किसी विशेष क्षण में दिए गए जीव में मौजूद होते हैं और जो इसके नियामक प्रणालियों और तंत्रिका तंत्र में गड़बड़ी से कार्बनिक रूप से जुड़े होते हैं। प्रकृति में कोई विशेष 'रोगजनक' रोगाणु नहीं हैं; हालाँकि, ऐसे कारकों का कोई अंत नहीं है जो सामान्य रूप से प्रतिरोधी विषय में संवेदनशीलता को बढ़ावा देते हैं, और इसके विपरीत भी।"

इस सब से हम केवल एक ही निष्कर्ष निकाल सकते हैं। संक्रामक रोगों का वास्तविक कारण सूक्ष्म जीव नहीं, बल्कि जीव की सामान्य जैविक प्रक्रियाओं की ख़राब स्थिति है। सूक्ष्मजीव सदैव अस्तित्व में रहे हैं, वे अब भी अस्तित्व में हैं और वे सदैव अस्तित्व में रहेंगे। उन्हें नष्ट-भ्रष्ट करने का अभियान सरासर पागलपन है। बीमारियों के वास्तविक कारणों की ओर से आंखें मूंद लेने के परिणामस्वरूप, मनुष्य की प्रतिरोध की जैविक शक्ति धीरे-धीरे इस हद तक कम हो गई है कि मनुष्य अब बाहर से संक्रमण आने का इंतजार नहीं करता, बल्कि अपने शरीर के अंदर पनप रहे बैक्टीरिया के आगे झुक जाता है। . क्योंकि मानव जीव में वही बैक्टीरिया जो सबसे तुच्छ जानवरों को कोई नुकसान पहुंचाने में असमर्थ होते हैं, मांस, ब्रेड, मक्खन और चीनी से बनी कमजोर, बेकार, निष्क्रिय कोशिकाओं के सामने आते हैं। तो इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि वे बस उन कोशिकाओं पर टूट पड़ते हैं और उन्हें चाव से खा जाते हैं। समझदार व्यक्ति को अपने शरीर से उन सभी बेकार कोशिकाओं को साफ करना चाहिए, जिसके बाद कोई भी सूक्ष्म जीव उन युवा, मजबूत और मजबूत कोशिकाओं के पास जाने की हिम्मत नहीं करेगा जो अच्छे फलों, मेवों और अनाज से अस्तित्व में आई होंगी। यहाँ, वास्तव में, "शारीरिक तंत्र और स्थितियों का सार है जो सामान्य को बदलते हैं

संक्रमण की स्थिति में कोशिकाओं और जीवाणुओं का सहजीवन," जिसका स्पष्टीकरण डेविडॉव्स्की देने में असमर्थ है।

चिकित्सीय एजेंट के रूप में एंटीबायोटिक्स की भूमिका अस्थायी और भ्रामक है। लोग धीरे-धीरे उनसे निराश होते जा रहे हैं.
थोड़े समय के लिए जीवाणु गतिविधि के प्रभाव को निष्क्रिय करके, वे कोशिकाओं को कमजोर कर देते हैं और बाद में मजबूत संक्रमण का रास्ता साफ कर देते हैं।

मुझे एंटीबायोटिक्स का सबसे गहरा अनुभव है। प्राकृतिक पोषण की कमी के परिणामस्वरूप मेरे बच्चे हमेशा ऑटो-संक्रमण और ऑटो-नशा के कारण अनियमित, लगातार बुखार से पीड़ित रहते थे, उनका तापमान आमतौर पर 37.8 डिग्री सेल्सियस के बीच उतार-चढ़ाव होता था। और 38°से.
मैं अपने बेटे को पेरिस ले गया और उसे वहां के सबसे प्रतिष्ठित "विशेषज्ञों" की देखभाल का जिम्मा सौंपा। दुर्भाग्य से, एंटीबायोटिक दवाओं के साथ अंधाधुंध प्रयोग के माध्यम से उन्होंने अपना तापमान 40-41 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ा दिया। और उसके हृदय और गुर्दे को ख़राब करते हुए, उसकी बीमारी का निदान किए बिना, अंततः उन्होंने उसे मार डाला।

ठीक यही बात मेरी बेटी के साथ भी हुई, लेकिन फिर भी
दो साल बाद और अधिक हिंसा। मैंने उसे हैम्बर्ग के अंसचारहोहे चिल्ड्रेन हॉस्पिटल (किंडरक्रानकेनहौस अंसचारहोहे) में रखा, जहां एक डॉ. वोल्फगैंग टाइलिंग ने मेरे गरीब बच्चे पर सबसे अमानवीय प्रयोग किए। हर दिन वह भारी मात्रा में रक्त निकालता था, जिसे उसने विभिन्न प्रयोगशाला परीक्षणों के अधीन किया या दर्जनों गरीब चूहों और खरगोशों में इंजेक्ट किया, यह दिखावा करते हुए कि बैक्टीरिया को गुणा करके वह उस वास्तविक जीव की पहचान करना चाहता था जो बीमारी के लिए जिम्मेदार था, लेकिन जो वह अपनी असामान्य नैदानिक परीक्षाओं में यह निर्धारित नहीं कर सका। मेरे बच्चे का तापमान जितना अधिक बढ़ गया, एंटीबायोटिक दवाओं की खुराक उतनी ही अधिक हो गई और उनकी किस्में भी उतनी ही विविध हो गईं। एंटीबायोटिक दवाओं की बढ़ती खुराक के साथ तापमान लगातार बढ़ता गया, जब तक कि इसमें लगातार 39 डिग्री सेल्सियस के बीच उतार-चढ़ाव नहीं हुआ। और 41°से. और नेफ्रैटिस के लक्षण दृढ़ता से चिह्नित हो गए। अपने "वैज्ञानिक" तरीकों से उन्होंने बीमारी के विकास को तेज़ कर दिया, इसकी चार साल की "सामान्य" अवधि को घटाकर केवल एक महीने की अवधि में कर दिया। उसने बच्चे को नकली समझा और हमें झूठे विश्वास में डाल दिया

कि यदि उसे कोर्टिसोन नहीं दिया गया या आंतरिक बायोप्सी नहीं की गई, तो वह एक सप्ताह से अधिक जीवित नहीं रह पाएगी।

उन्हीं दिनों मेरी मुलाकात बिर्चर-बेनर की जर्मन से हुई
"पोषण संबंधी रोग" ("एर्नाहरुंगस्क्रेंखेटेन", एर्स्टर टील, 1933) नामक ग्रंथ। मैं तुरंत अपनी बेटी को उस अस्पताल से ले गया और उसे प्राकृतिक पोषण की देखभाल का जिम्मा सौंप दिया। एक जादू की छड़ी के अचानक हिलने से मेरे बच्चे का तापमान 37°-37.5°C के क्षेत्र तक गिर गया। और उसके मूत्र की मात्रा प्रतिदिन 200m1 से बढ़कर दो लीटर हो गई। एक सप्ताह के भीतर वह अपने पैरों पर खड़ी हो गई और उस हृदयहीन डॉक्टर के लिए दरवाजा खोलने के लिए कमरे में चली गई, जो स्तब्ध था और अपमान से इतना डरता था कि किसी न किसी आधारहीन बहाने के तहत उसने मुझे अस्पताल की प्रतियां देने से इनकार कर दिया। रिकॉर्ड और नैदानिक परीक्षाएँ।

यदि मैंने बच्ची को शुद्ध कच्चा आहार खिलाना जारी रखा होता, तो वह आज निश्चित रूप से जीवित होती। लेकिन उस समय मैं कच्चे भोजन को एक चिकित्सीय साधन मानता था और मुझे अभी भी कृत्रिम विटामिन पर विश्वास था। डॉ. बिर्चर बेनर के निजी क्लिनिक की पोषण प्रणाली से निकटता से परिचित होने के लिए, मैं बच्ची को हैम्बर्ग से ज्यूरिख ले गया और उसे 23 दिनों तक उस सेनेटोरियम में रखा। वैसे, मैं यहां उल्लेख कर सकता हूं कि दुर्भाग्य से डॉ. बिर्चर बेनर की मृत्यु के बाद, पके हुए खाद्य पदार्थों, डेयरी उत्पादों, विटामिन और अन्य दवाओं की शुरूआत से उनकी पोषण प्रणाली में काफी बदलाव आया है।

किसी भी तरह, उसकी हालत में त्वरित सुधार से प्रोत्साहित होकर, मैंने सोचा कि आंशिक रूप से कच्चे पोषक तत्वों और आंशिक रूप से पके हुए खाद्य पदार्थों और कृत्रिम विटामिन द्वारा उसके स्वास्थ्य को बहाल करना संभव है। वैसे भी, हम उसका जीवन केवल चार साल ही बढ़ा पाए।

मैं स्वयं ऑटो-संक्रमण पर मनुष्य की विजय का एक अद्भुत उदाहरण हूं। 20 वर्षों से अधिक समय से मैं क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस से इस हद तक पीड़ित था कि साल में कई बार, मैं हमेशा ठंड के सबसे गंभीर हमलों के साथ अपने बिस्तर पर पहुँच जाता था। हालाँकि, कच्चा-खाने ने यह सब बदल दिया है और हालाँकि पिछले दस वर्षों से मैं पूरे साल खुले आसमान के नीचे सोता हूँ, कभी-कभी 15 या 16 डिग्री की कड़ाके की ठंड में, रोगाणु अभी भी अपनी जगह पर हैं,

मुझे एक बार भी खांसी नहीं हुई या सर्दी का ज़रा भी संकेत महसूस नहीं हुआ। मैं यह भी कहना चाहूंगा कि सर्दियों में खुली हवा में सोने के लिए विशेष वीरता की आवश्यकता नहीं होती है। बस जरूरत इस बात की है कि शरीर को अच्छी तरह से ढका जाए और चेहरे को ताजी हवा के लिए खुला रखा जाए। इसके अलावा, रातों की नींद हराम करने और लगातार बिस्तर पर पड़े रहने के कारणों से छुटकारा पाने के लिए पके हुए भोजन को त्यागना महत्वपूर्ण है।

कैंसर कोशिकाओं के अत्यधिक पतन का परिणाम है

अन्य सभी बीमारियों की तरह, कैंसर के भी कारण होते हैं प्रकृति के नियमों के आलोक में इसे आसानी से समझाया जा सकता है।

सामान्य कोशिकाओं और कैंसर कोशिकाओं की संरचनाओं के बीच अंतर खोजने के लिए साइटोलॉजिस्टों ने काफी मात्रा में शोध किया है। सामान्यतया, उन्होंने पाया है कि कैंसर कोशिकाएं काफी सामान्य प्रकार की कोशिकाएं हैं जो किसी भी उपयोगी कार्य को करने के लिए आवश्यक संरचना और क्षमता से रहित होती हैं। उनका एकमात्र उद्देश्य प्रोटीन (निर्माण सामग्री) को निगलना और बढ़ाना है।

जैसा कि हम जानते हैं, झूठे मनुष्य की कोशिकाओं में बिल्कुल वैसा ही गुण होता है गुण. झूठे आदमी की कोशिकाओं और कैंसर की कोशिकाओं द्वारा झेले गए पतन के बीच केवल एक डिग्री का अंतर है। कुछ परिस्थितियों में स्थान के संबंध में, असली आदमी झूठे आदमी की कोशिकाओं को अपने नियंत्रण में रखने में सफल होता है। वह उन्हें अपने जीव के मुक्त विस्तार में फैलाता है, वह खाली गुहाओं को उनसे भरता है, वह उन्हें अपनी त्वचा के नीचे रखता है, वह उन्हें अपनी सामान्य कोशिकाओं के साथ मिलाता है और इस प्रकार, कम से कम कुछ समय के लिए, वह संवेदनशील अंगों और प्रणालियों को बनाए रखता है। उसका शरीर उनके दबाव के खतरे से मुक्त हो जाता है।

हर कोई नग्न आंखों से झूठे आदमी के विशाल द्रव्यमान को देख सकता है, कभी-कभी इसका वजन 60-70 किलोग्राम तक पहुंच जाता है। यदि उस द्रव्यमान का कुछ किलो किसी ग्रंथि या अंग में रखा जाए, तो परिणामी दबाव के कारण दिए गए ग्रंथि या अंग की गतिविधि निश्चित रूप से पंगु हो जाएगी। ठीक इसी तरह से कैंसर मनुष्य के जीवन का अंत कर देता है।

झूठे मनुष्य की कोशिकाएँ, जैसे कैंसर की कोशिकाएँ कहलाती हैं के लिए रसोई में तैयार किए गए भोजन के माध्यम से अस्तित्व में आया

ऐसे भोजन के शौकीन उपभोक्ताओं के रूप में कार्य करने का प्राथमिक उद्देश्य। असली आदमी के रक्षात्मक प्रयासों से झूठे आदमी की कोशिकाएं नशे की लत के माध्यम से शरीर में पेश किए गए अप्राकृतिक पदार्थों की भारी मात्रा को पूरी तरह से आत्मसात करने में सक्षम नहीं होती हैं, और परिणामस्वरूप उन पदार्थों का एक बड़ा हिस्सा लक्ष्यहीन रूप से खो जाता है। जलाकर और अनावश्यक ताप में बदलकर। भोजन के उस अत्यधिक द्रव्यमान का स्वतंत्र रूप से उपभोग करने के लिए, झूठे मनुष्य की कोशिकाएं स्वतंत्रता प्राप्त करने, अपनी इच्छानुसार किसी भी इलाके में बसने और पेट भर पेट भरने का प्रयास करती हैं। जब उनमें से एक या कई अपने प्रयासों में सफल हो जाते हैं, तो वे अविश्वसनीय गति से उन खाद्य पदार्थों को निगलना शुरू कर देते हैं जो उनके लालची मालिक ने उन्हें दिए थे। इस प्रकार, एक या दो महत्वहीन कोशिकाओं से शुरू होकर, वह राक्षस अस्तित्व में आता है जो पूरी मानव जाति को अपने घातक आतंक के चंगुल में रखता है।

असंख्य रोग प्रक्रियाओं में से किसी में भी हमें ऐसे समान मामले का सामना नहीं करना पड़ता है जहां लाखों कोशिकाओं में से केवल एक या दो कोशिकाएं ही बीमारी का शिकार होती हैं।

स्पष्ट दृष्टि वाला व्यक्ति जिसके पास अपने दिमाग पर कब्जा करने की क्षमता है मूलभूत समस्याओं के साथ उन मूर्खतापूर्ण प्रश्नों पर आश्चर्य करने से खुद को रोका नहीं जा सकता जिन पर शोध वैज्ञानिक अपना समय, पैसा और ऊर्जा बर्बाद करते हैं। कैंसर की घटना को समझाने के लिए उन्होंने लगभग 400 विभिन्न कार्सिनोजेनिक एजेंटों को सूचीबद्ध किया है, जिनका, आहार संबंधी कारकों के अपवाद के साथ, कार्सिनोजेनेसिस के मूल कारणों से कोई संबंध नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं से यह प्रश्न अवश्य पूछना चाहिए: "माना कि सभी जहर, किरणें, पुरानी जलन, चोटें, जलन, वायरस, निकोटीन, टार और कई अन्य एजेंट, हानिकारक कारकों के रूप में, कोशिकाओं को उनके परिसर से वंचित करने में सक्षम हो सकते हैं संरचना और उनकी काम करने, या नुकसान पहुंचाने, क्षीण करने, कुचलने और मारने की क्षमता, लेकिन किस संभावित तरीके से वे एक या दो कोशिकाओं में गुणन की इतनी विशाल शक्ति पैदा कर सकते हैं कि वे बहुत ही कम जगह में सक्षम हो सकें। समय, गिराने का और फिर मानव शरीर की संपूर्ण अद्भुत इमारत को पूरी तरह से नष्ट करने का?

उस भयानक शक्ति को स्वयं जीव के स्वामी द्वारा परिश्रमपूर्वक पकाया, पकाया, तैयार किया जाता है और राक्षस को प्रस्तुत किया जाता है

स्वयं का परम विनाश. कैंसर कोशिकाओं के अत्यधिक पतन और अप्राकृतिक पोषण के अपरिहार्य परिणाम का जीता जागता प्रमाण है।

अपनी जांच के दौरान, वैज्ञानिक बार-बार कैंसर के वास्तविक कारणों से रूबरू होते हैं। उनके हाथ में अकाट्य प्रमाण होते हैं, कुछ देर तक वे उन्हें देखते भी हैं और उनकी पुष्टि भी करते हैं, परंतु जब भी प्रचलित आहार-प्रणाली को बदलने का प्रश्न विचार-विमर्श के लिए आता है, तो वे घबराहट से अपनी आँखें बंद कर लेते हैं, मानो वज्रपात हो गया हो, और एक क्षण भी देर किए बिना वे अपनी एड़ी-चोटी का जोर लगा लेते हैं, क्योंकि वे अपनी पोषण संबंधी आदतों में कुछ भी अप्राकृतिक नहीं देखना चाहते। विशेष रूप से, वे उस रोटी की आलोचना नहीं करना चाहते जो वे खाते हैं और जिसे सदियों से वे पवित्र मानते आए हैं, एक पल के लिए भी विचार किए बिना कि जब तक यह मेज पर पहुंचती है तब तक इसे पीसने के माध्यम से बार-बार अपवित्र किया जा चुका होता है। , छानना, सानना और पकाना।

साइटोलॉजिस्ट स्पष्ट रूप से देखते हैं कि कैंसर उन कोशिकाओं के माध्यम से अस्तित्व में आता है जो विशिष्ट संरचनाओं और परिचालन क्षमताओं से रहित हैं, फिर भी उनके विचार में तथाकथित स्वस्थ मनुष्य की सभी कोशिकाएं (भले ही वे अप्राकृतिक पोषण का उत्पाद हैं) मुख्य रूप से हैं पूरी तरह से विकसित और परिपूर्ण कोशिकाएं जो बाद में कुछ कार्सिनोजेनिक एजेंटों के प्रभाव के कारण अपने सामान्य गुणों से वंचित हो जाती हैं। दूसरे शब्दों में, कारखाने के उत्पादन में दोषों के उचित तंत्र की अनुपस्थिति हर आकस्मिक कारक से जुड़ी हुई है, लेकिन उनका उस कारखाने को आपूर्ति की जाने वाली निर्माण सामग्री, या कच्चे माल की प्रकृति और गुणवत्ता से कोई संबंध नहीं है। उत्पादन के लिए आवश्यक सामग्री. वे यह नहीं देखना चाहते कि सभी पकाकर खाने वालों के अंगों में लाखों कोशिकाएं स्थायी रूप से भर गई हैं जो अपनी उचित संरचना और कार्य खो चुकी हैं। अब मैं काउड्राई के "कैंसर सेल" से कुछ अंश उद्धृत करूंगा जिससे पाठक स्पष्ट रूप से देख सकेंगे कि कैंसर के वास्तविक कारण कितने स्पष्ट और स्पष्ट हैं।

कैंसर हैं.

काउड्री लिखते हैं (पृ.11): "अपने पूर्ववर्तियों के विशिष्ट सेवा कार्य के पूर्ण या आंशिक रूप से नुकसान के साथ, कैंसर कोशिकाएं उन संरचनात्मक विशेषताओं को भी खो देती हैं जो उस विशेष कार्य को करती हैं

संभव। फ़ंक्शन के अभाव में संरचना को बनाए नहीं रखा जा सकता है, जबकि संबंधित संरचना के अभाव में फ़ंक्शन को बनाए रखा जा सकता है।" काउड्री सबसे स्पष्ट सत्य को जोड़ना भूल गए हैं जिसके द्वारा कैंसर का रहस्य हमेशा के लिए हल हो जाता।

अर्थात्, संरचना और कार्य को बनाए रखने के लिए कच्चा माल आवश्यक है, और जब उन कच्चे माल को पके हुए सामग्री में परिवर्तित किया जाता है, तो न तो संरचना बनाए रखी जाएगी, न ही कार्य।

कोशिकाओं की सामान्य वृद्धि के लिए काउड्री ने रुश को इस प्रकार उद्धृत किया है: "सामान्य प्राइमर्डियल कोशिकाओं में कई संभावित तंत्र होते हैं जो अंततः विभेदन निर्धारित करते हैं। जब घटक कुछ मात्रात्मक स्तर प्राप्त कर लेते हैं तो ये तंत्र कार्यात्मक रूप से सक्रिय हो जाते हैं" (पृष्ठ 15)। कैंसर में परिवर्तन के दौरान "कार्सिनोजेन्स कोशिका के एक या अधिक विशेष कार्यों में परिवर्तन उत्पन्न करते हैं। परिणामी परिवर्तन वंशानुगत होता है।" लेकिन, "जो कोशिकाएं इस तरह के वंशानुगत परिवर्तन से पीड़ित हैं, उन्हें पूरी तरह से स्वायत्त नियोप्लाज्म बनने से पहले सहायक कारकों के अतिरिक्त नुकसान की आवश्यकता हो सकती है" (पृष्ठ 17)।

कैंसर पूर्णतः विकसित एवं विशिष्ट कोशिकाओं से उत्पन्न नहीं होता है।
"अंडा और शुक्राणु अत्यधिक विभेदित कोशिकाएं हैं जो घातक नहीं होती हैं और कैंसर को जन्म देती हैं जिसमें शुक्राणु या अंडाणु कोशिकाएं सामान्य प्रतिबंधों के बिना बढ़ती हैं और सामान्य, अच्छी तरह से व्यवहार वाली कोशिकाओं से संबंधित क्षेत्रों पर आक्रमण करती हैं" (पृ. 333)।

कैंसर कोशिकाओं की मुख्य गतिविधियाँ नाइट्रोजनयुक्त पदार्थों का शिकार करना, पशु प्रोटीन को निगलना, अमीनो एसिड को छीनना, असामान्य प्रोटीन को संश्लेषित करना और समान प्रकृति के विभिन्न अन्य कारनामे करना हैं। कैंसर को "एक 'नाइट्रोजन जाल' की तरह काम करने के रूप में देखा गया है जो शरीर के पूल से अमीनो एसिड को बिना किसी उल्लेखनीय वापसी की अनुमति के निकाल देता है" (पृष्ठ 39)। आगे यह कहा गया है (ibid.): "ऐसा लगता है कि घातक कोशिकाओं का नाइट्रोजन चयापचय अच्छी तरह से व्यवहार करने वाली कोशिकाओं से लेकर, शरीर को उचित रूप से सेवा देने वाली, उन सामग्रियों द्वारा किया जाता है जिनकी उन्हें अत्यधिक आवश्यकता होती है।" यदि "अति आवश्यक" शब्दों को "अत्यंत बेकार और हानिकारक" शब्दों से बदल दिया गया होता तो पहेली आसानी से हल हो गई होती। क्रिस्टेंसेन और हेंडरसन (1952) ने अमीनो एसिड की श्रेष्ठता पर विचार किया

कार्सिनोमा कोशिकाओं द्वारा संचय "एक बर्बाद जानवर में नियोप्लास्टिक कोशिका के विकास और गुणन में एक महत्वपूर्ण कारक" (ibid.)। उनके विचार में पशु प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के अभाव से नहीं, बल्कि अमीनो एसिड की मात्रा में कमी से बर्बाद हुआ है।

कैंसर कोशिकाएं लगातार प्रोटीन का संश्लेषण करती रहती हैं। काउड्री लिखते हैं (पृ. 152): "अक्सर घातकता को प्रोटीन संश्लेषण की असामान्यता और असामान्य प्रोटीन के संभावित गठन से जुड़ा माना जाता है। बढ़ते ट्यूमर में नए कोशिका पदार्थ देने के लिए प्रोटीन और न्यूक्लियोप्रोटीन का निरंतर शुद्ध संश्लेषण होता है, जबकि इनका संश्लेषण होता है सामान्य गैर-बढ़ते ऊतकों में सामग्री एक समान टूटने से संतुलित होती है।" एक अन्य स्थान पर उन्होंने कैस्परसन (1950) को उद्धृत किया: "घातक ट्यूमर कोशिका और सामान्य रूप से बढ़ने वाली कोशिका के बीच प्रोटीन निर्माण के लिए प्रणाली के विकास के संबंध में एक बुनियादी अंतर मौजूद होता है। घातक ट्यूमर कोशिका में एंडोसेलुलर निरोधात्मक तंत्र, जो आम तौर पर प्रोटीन बनाने वाली प्रणाली की गतिविधि को सीमित करता है, कमोबेश काम करना बंद कर देता है, जिससे साइटोकेमिकल चित्र में विशिष्ट परिवर्तन होते हैं" (पृ. 10-102)। क्या इस बात पर जोर देने की कोई आवश्यकता है कि प्रश्न में प्रोटीन अंगूर या सेब से प्राप्त प्रोटीन नहीं हैं, बल्कि रसोई में पकाया या पकाया गया प्रोटीन है और सामान्य कोशिकाओं द्वारा अस्वीकार कर दिया गया है?

आगे की वैज्ञानिक जांच से पता चला है कि की मात्रा
कैंसर कोशिकाओं में वसा सामान्य से ऊपर है, जबकि दूसरी ओर, विटामिन और खनिज सामान्य से नीचे हैं।

काउड्री मानते हैं कि "कोशिकाएं, घातक और अन्यथा, लगभग अकल्पनीय रूप से जटिल छोटे व्यक्ति हैं। शायद प्रत्येक में अकार्बनिक आयनों से लेकर सबसे जटिल प्रोटीन और न्यूक्लियोप्रोटीन तक 10,000 से अधिक विभिन्न जैव रासायनिक घटक हो सकते हैं, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एक दूसरे के साथ बातचीत करते हैं। ..एक जीवित कोशिका में गतिविधियों का संतुलन, जो कि कोशिका के जीवन की समग्र प्रकट अभिव्यक्ति है, इन सामग्रियों के बीच बहुत जटिल गतिज बातचीत के किसी भी समय एक कार्य होना चाहिए। किसी भी कोशिका की स्थिति को पूरी तरह से परिभाषित करने के लिए, एक इसमें शामिल कई रिश्तों को गतिज शब्दों में वर्णित करने की आवश्यकता होगी। चूंकि मात्रात्मक रूप से इससे अधिक निर्धारित करना संभव नहीं है

एक समय में कुछ चरों से, हम पूरी जटिल स्थिति का बहुत ही सीमित दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं। 4 या 5 घटक प्रणालियों से निपटने वाले गणितीय फॉर्मूलेशन जबरदस्त कठिनाइयाँ पेश करते हैं, हजारों चर से निपटने वाले गणितीय फॉर्मूलेशन को छोड़ दें" (पृ. 151-152)। इस प्रकार हमारे वैज्ञानिक, जिनके हाथों में सभी मानव जाति का भाग्य है, इसके बारे में बहुत कम जानते हैं कोशिकाओं की संरचना। फिर भी, अपने ज्ञान की कमी के बावजूद, वे उस प्रकृति को नजरअंदाज करते हैं जिसने उन जटिल कोशिकाओं का निर्माण किया है और वे लोगों को यह विश्वास दिलाने के लिए प्रेरित करते हैं कि अपनी सटीक गणना के माध्यम से वे उन कोशिकाओं की सटीक गुणात्मक और मात्रात्मक आवश्यकताओं को निर्धारित कर सकते हैं। प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज, आदि के संबंध में कोशिकाएं।

वे इस हद तक भी आगे बढ़ते हैं कि सबसे पहले मुख्य अभियंता की बुद्धिमत्ता का तिरस्कार करते हैं और जो कुछ उन्होंने निर्धारित किया है उसे अनुमोदित नहीं करते हैं, और फिर अपने कारखानों में विभिन्न पदार्थों का निर्माण करते हैं और उन्हें हमें पेश करते हैं। पाठक को स्वयं निर्णय लेने दें कि उनकी हरकतें हास्यास्पद हैं या निंदनीय।

अनुसंधान वैज्ञानिकों द्वारा यह दिखाने के लिए काफी सबूत एकत्र किए गए हैं कि मितव्ययिता या आहार प्रतिबंध कैंसर की घटनाओं और वृद्धि को रोकते हैं, या कम से कम सीमित करते हैं। प्रथम विश्व युद्ध के दौरान डेनमार्क, रूस, जर्मनी और ऑस्ट्रिया में लागू गंभीर खाद्य राशनिंग के तहत युद्ध के अंत में राशनिंग समाप्त होने के बाद कैंसर से होने वाली मौतें कम थीं। हिंडहेडे (1925) की राय में अधिक भोजन ने मृत्यु की घटनाओं में बाद में वृद्धि में योगदान दिया।

काउड्री जानवरों पर किए गए प्रयोगों के उदाहरणों का हवाला देते हैं: "मैकके (1947) द्वारा मोरेस्ची (1909) को श्रेय दिया जाता है, जिन्होंने पहले के ब्रिटिश जांचकर्ताओं के काम का विस्तार करते हुए दिखाया था कि आहार प्रतिबंध जानवरों में ट्यूमर के विकास को रोकता है, या धीमा करता है।

मोरेस्ची द्वारा चूहों में प्रत्यारोपित किए गए सारकोमा की मात्रा आपूर्ति किए गए भोजन की मात्रा के लगभग अनुपात में थी। प्रतिबंधित आहार लेने वाले चूहे अधिक समय तक जीवित रहते थे और उनमें ट्यूमर का प्रत्यारोपण पूरी तरह से खिलाए गए चूहों की तुलना में अधिक कठिन था।

"मैकके और उनके सहयोगियों ने इस पर काफी उल्लेखनीय अध्ययन किया है आहार की ऊर्जा को रखरखाव के लिए पर्याप्त, लेकिन विकास के लिए अपर्याप्त करके चूहों को मंद कर दिया गया। इस प्रकार एक समूह को आयोजित किया गया

700 दिनों से अधिक समय तक युवा और दूसरे को 900 दिनों से अधिक समय तक परिपक्व होने की अनुमति दिए बिना, इस तथ्य के बावजूद कि सामान्य परिस्थितियों में इस प्रकार के चूहे की औसत जीवन अवधि लगभग 600 दिन है। जब पर्याप्त कैलोरी दी जाती है तो मंदबुद्धि चूहे परिपक्व हो जाते हैं और कुल मिलाकर 1,400 या अधिक दिन जीवित रह सकते हैं - अपने सामान्य जीवन काल से दोगुने से अधिक" (पृ. 394-395)। फिर, मैकके, स्पर्लिंग और बार्न्स (1943) के अनुसार "ट्यूमर का विकास उन चूहों में नगण्य था जो तब तक विकास में मंद थे जब तक उन्हें परिपक्वता प्राप्त करने की अनुमति नहीं दी गई थी" (पृष्ठ 396)। यदि उन चूहों को विशेष रूप से कच्चे खाद्य पदार्थों के प्रतिबंधित आहार पर खिलाया जाता तो क्या अद्भुत परिणाम प्राप्त नहीं होते।

आगे के प्रयोगों से पता चला कि "सामान्य' आहार खाने वाले 198 चूहों में ट्यूमर के 150 मामले विकसित हुए, जबकि 200 मंदबुद्धि चूहों में केवल 38 ट्यूमर विकसित हुए - तथाकथित सामान्य आहार से आंशिक रूप से वंचित जानवर। कब तक मनुष्य को सामान्य आहार पर बने रहना चाहिए ऐसा आहार जो इतना निर्मम कत्लेआम फैलाता है और जीवन की अवधि कई गुना कम कर देता है?

जीवन बीमा आँकड़ों के संदर्भ में शरीर के वजन और कैंसर मृत्यु दर के बीच संबंध को स्पष्ट करने के लिए कई बार प्रयास किए गए हैं। 1913 में, एसोसिएशन ऑफ लाइफ इंश्योरेंस मेडिकल डायरेक्टर्स और एक्चुरियल सोसाइटी ऑफ अमेरिका की एक संयुक्त समिति ने 20-62 आयु वर्ग के पुरुषों द्वारा खरीदी गई 774,672 पॉलिसियों का निपटारा किया। तब यह देखा गया कि 30-44 वर्ष की आयु में बीमा लेने वाले पुरुषों के लिए कैंसर से मृत्यु दर अधिक वजन वाले लोगों के लिए 37, मानक वजन वाले लोगों के लिए 32 और कम वजन वाले लोगों के लिए 24 थी, जिसकी गणना 100,000 के अनुसार की गई। 45 वर्ष और उससे अधिक आयु के वृद्ध समूह के लिए

संबंधित दरें क्रमशः 156, 144 और 120 थीं।
1932 में विश्लेषण किए गए यूनियन सेंट्रल लाइफ इंश्योरेंस कंपनी के रिकॉर्ड के अनुसार, कैंसर से होने वाली मृत्यु दर निम्नलिखित थी, 25 प्रतिशत या अधिक अधिक वजन से शुरू होकर 50 प्रतिशत कम वजन तक: 143, 138, 121, 111, 114 और 95, 111 का आंकड़ा "सामान्य" वजन का संदर्भ देता है। हाल ही में, मेट्रोपॉलिटन लाइफ इंश्योरेंस कंपनी के सांख्यिकीय बुलेटिन (1951) के अनुसार, हृदय-वृक्क रोग से अधिक वजन वाले पुरुषों की मृत्यु दर

मानक से फिर आधा था और मधुमेह से मानक का लगभग चार गुना था। ये वे इनाम हैं जो झूठा आदमी मानवता को प्रदान करता है।

1900 और 1950 के बीच संयुक्त राज्य अमेरिका में हृदय रोगों और कैंसर से मृत्यु दर में वृद्धि इस प्रकार थी। 50 वर्षों के भीतर कैंसर से मृत्यु दर प्रति 100,000 जनसंख्या पर 64 से बढ़कर 139.6 हो गई है, जबकि हृदय रोगों के लिए मृत्यु दर 244 से बढ़कर 478.1 हो गई है। कुल मिलाकर, 1950 में प्रति 100,000 जनसंख्या पर दस प्रमुख कारणों से होने वाली 803.9 मौतों में से 617.7 मौतें हृदय रोगों और कैंसर से हुईं। अभी भी अधिक महत्वपूर्ण उपलब्ध नवीनतम आंकड़े हैं, जो वर्ष 1964 का जिक्र करते हैं। कैंसर के लिए मृत्यु दर अब 151.3 हो गई है, जबकि हृदय रोगों के लिए मृत्यु दर 508.6 हो गई है, जो कुल 939.7 में से 659.9 का संयुक्त आंकड़ा देता है। कारण। ये चिकित्सा की "प्रगति" के अद्भुत परिणाम हैं; डॉक्टरों, अस्पतालों और दवाओं की बहुलता के चौंकाने वाले परिणाम; खाद्य पदार्थों के "शोधन और शुद्धिकरण" के अपरिहार्य उत्पाद। यदि वर्तमान "प्रगति" अगले 50 वर्षों तक जारी रहती है तो स्थिति की कल्पना की जा सकती है।

1964 के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका के आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, कुल मौतों में से केवल 1.4 प्रतिशत मौतें "लक्षण, बुढ़ापा और अपरिभाषित स्थितियों" के कारण हुईं। बेशक, इस श्रेणी में बुढ़ापा महज एक अनुमान है, क्योंकि जो लोग पका हुआ भोजन खाते हैं, उनमें से कोई भी बुढ़ापे तक नहीं पहुंचता है। जबकि वास्तव में सभ्य परिस्थितियों में! दुर्घटनाओं और हादसों को छोड़कर, सारी मानव जाति अधिक उम्र में ही मर जाएगी।

प्राकृतिक परिवेश में जंगली जानवरों में कैंसर की घटना अज्ञात है। हालाँकि, बंदी बंदरों को लंबे समय तक विकृत भोजन देने के बाद, कैंसर जैसे एक या दो ट्यूमर का निरीक्षण करना संभव हो गया है। काउड्री (पृ.) का कहना है, "जीवों का एकमात्र बड़ा समूह जिसके लिए कभी-कभार कैंसर होने के सबूत पूरी तरह से अनुपस्थित हैं, समुद्र की गहराई में रहते हैं।"

196). इसका कारण यह है कि मानव जाति के पास विनाशकारी हाथ नहीं हैं

उन तक पहुंच गया. उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए और भी अधिक उल्लेखनीय है कि उनकी दुनिया क्षेत्रफल और जनसंख्या दोनों में हमारी तुलना में बहुत बड़ी है।

जैसा कि हमने कहा, वैज्ञानिक अपने शोध के दौरान कैंसर के मूल कारणों से रूबरू होते हैं, वे उन पर नज़र डालते हैं और उनकी पुष्टि करते हैं, और फिर भी वे पूरी उदासीनता के साथ उनसे गुज़रते हैं, जैसे कि उनकी खोज कुछ और थी। "यह विचार कि कुछ आहार घटकों का अत्यधिक मात्रा में सेवन या उनकी अनुपस्थिति मनुष्य में कैंसर का कारण बन सकती है, एक अन्य स्रोत से जोर पकड़ रही है।

पशुओं के आहार में प्रायोगिक परिवर्तन से यह सब हो सकता है
कैंसर की आगामी उपस्थिति या अनुपस्थिति में अंतर" (पृ. 220)।

यहां तक कि वे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के प्रभावों को भी सीधे समझते हैं।
काउड्री इस बिंदु पर काफी स्पष्ट है: "आखिरकार यह तथ्य सामने आना शुरू हो गया है कि जब कुछ जानवरों को अत्यधिक शुद्ध खाद्य पदार्थ खिलाए जाते हैं तो उनकी तुलना में प्राकृतिक खाद्य पदार्थ खिलाए जाने पर ट्यूमर के विकास की संभावना कम होती है। सिल्वरस्टोन, सोलोमन और टैननबाम (1952) देखा गया कि पुरीना लेबोरेटरी चाउ के आहार पर नर डीबीए चूहों में कम सौम्य हेपेटोमा विकसित हुए, जो मुख्य रूप से अर्ध-शुद्ध घटकों, मुख्य रूप से कैसिइन, कॉर्नस्टार्च, आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत बिनौला तेल, सिंथेटिक विटामिन और ए से युक्त आहार पर अन्य की तुलना में प्राकृतिक भोजन से बने थे। नमक का मिश्रण। इसके अलावा, C3H नर चूहों को दिए गए अर्ध-शुद्ध आहार ने सौम्य हेपेटोमा के विकास को बढ़ाया। ट्यूमर के विकास में अंतर कैलोरी सेवन, शरीर के वजन, या प्रोटीन, वसा, विटामिन और के अनुपात में ध्यान देने योग्य अंतर से संबंधित है। आहार में खनिज। लेखक यह बताने में सावधानी बरतते हैं कि किसी को यह नहीं मानना चाहिए कि अन्य प्रकार के ट्यूमर अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं" (पीपी. 403-404)।

"एंजेल और कोपलैंड (1952) ने पाया कि दूध छुड़ाने वाले एईएस और स्प्रैग डावले चूहों को प्राकृतिक खाद्य पदार्थ (स्टॉक आहार) दिए गए, अर्धशुद्ध आहार खाने वाले चूहों की तुलना में कार्सिनोजेन, 2-एसिटाइलामिनोफ्लुरीन से प्रेरित कम स्तन ट्यूमर विकसित हुए। अंतर काफी था" (पृष्ठ 404)).

पाठक ने निस्संदेह देखा कि वे प्रायोगिक चूहों को किस प्रकार का भोजन देते हैं: कैसिइन, स्टार्च, बिनौला तेल, सिंथेटिक विटामिन और नमक जैसी अत्यधिक शुद्ध सामग्री। अनुसंधान वैज्ञानिकों द्वारा इन पदार्थों के मिश्रण को "सामान्य आहार" का गलत नाम दिया गया है। वे खेतों से 100 प्रतिशत कैंसर-मुक्त चूहों को इकट्ठा करते हैं और उन्हें पिंजरों में कैद करते हैं, गरीब प्राणियों के साथ "नाजुक" बच्चों की तरह व्यवहार करते हैं, उन्हें एक-दूसरे के साथ पालते हैं, उन्हें "सामान्य आहार" खिलाते हैं और कुछ पीढ़ियों के बाद उन्हें क्या बनाते हैं वे "चूहों की शुद्ध जन्मजात नस्ल" कहते हैं।

उनके अनुसार, वे "चूहों की जन्मजात नस्ल" एक विशेष रोग संबंधी स्थिति में हैं, जिसमें 80 प्रतिशत तक कुछ नस्लें "अज्ञात कारणों" के "सहज" ट्यूमर के लिए अतिसंवेदनशील होती हैं। पकाकर खाने वाले सभी लोग बिल्कुल एक जैसी रोग संबंधी स्थिति में होते हैं।

अब देखते हैं कि वैज्ञानिक कोई उपयोगी निष्कर्ष निकाल पाते हैं या नहीं उपरोक्त आश्चर्यजनक साक्ष्यों से निष्कर्ष। दुर्भाग्य से उत्तर नकारात्मक है। वास्तव में, काउड्री को सबसे मूल्यवान डेटा को अस्वीकार करने में बहुत कष्ट हो रहा है, कहीं ऐसा न हो कि उसका कोई भी पाठक इतना मूर्ख हो जाए कि अनगिनत प्रकार के खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को छोड़ने के बारे में सोचे, जिन्हें आमतौर पर सभ्यता के लिए उपयुक्त माना जाता है। वह यही कहते हैं: "विशेष रूप से आहार के संबंध में जानवरों पर मानव कैंसर डेटा के उत्पादन में सावधानी आवश्यक है। मनुष्य, भुखमरी के स्तर को छोड़कर, एक सर्वाहारी खाने वाला है जो विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने का आदी है।" दुनिया के कई हिस्सों से इकट्ठा किया गया; जबकि जानवरों को स्थानीय मूल के समान और सरल आहार में समायोजित किया जाता है" (पृष्ठ 220)। पाठक स्वयं निर्णय करें कि लेखक कितनी बड़ी ग़लतफ़हमी में है।

"चूहों के इन एकांत, लाड़-प्यार और संरक्षित, बारीकी से जन्मजात उपभेदों में कैंसर के लिए कृत्रिम रूप से उच्चारित वंशानुगत संवेदनशीलता को देखते हुए, फिर उनमें कैंसर वास्तव में कैसे उत्पन्न होते हैं?" काउड्री (पृ. 350) पूछता है, प्रश्न का उत्तर न खोज पाने पर।

"चूहों की कुछ नस्लों में मजबूत अंग-विशिष्ट वंशानुगत संवेदनशीलता की पहचान कार्सिनोजेन्स की प्रकृति के बारे में हमारी अज्ञानता को उजागर करती है जिसके प्रति कोशिकाएं अतिसंवेदनशील होती हैं। ये चूहे पिंजरों में बहुत ही सुरक्षित जीवन जीते हैं। उन्हें आमतौर पर वातानुकूलित में रखा जाता है

कमरे और उनका आहार उल्लेखनीय रूप से स्थिर है। वे किसी भी ज्ञात भौतिक या रासायनिक या जैविक कार्सिनोजेन के संपर्क में नहीं हैं" (पृ. 349-
350). काउड्री जानबूझकर इस तथ्य से अपनी आँखें बंद कर लेता है कि वास्तविक भौतिक, रासायनिक और जैविक कार्सिनोजेन वही परिस्थितियाँ हैं जो उसने खुद उन बेचारे चूहों के लिए बनाई हैं। इनमें उन्हें उनके प्राकृतिक वातावरण और पोषण से वंचित करना, उन्हें अलग-थलग करना और एकांत पिंजरों में बंद करना, उन्हें आश्रय देना, लाड़-प्यार करना और उनकी रक्षा करना, उन्हें कृत्रिम रूप से प्रजनन कराना, उन्हें वातानुकूलित कमरों में निर्विघ्न रखना और उन्हें कैसिइन, कॉर्नस्टार्च, कपास के बीज का तेल खिलाना शामिल है। कृत्रिम विटामिन और लवण।

अन्यत्र, काउड्राई (ए) आहार प्रोटीन और आवश्यक अमीनो एसिड और (बी) आहार बी विटामिन में परिवर्तन द्वारा कैंसर के विकास में संशोधन दिखाने के लिए प्रयोगात्मक डेटा की दो तालिकाएँ लाता है। फिर वह निम्नलिखित टिप्पणियाँ करता है: "विटामिन और आवश्यक अमीनो एसिड कैंसर के उत्पादन को संशोधित कर सकते हैं... इन और अन्य निष्कर्षों की व्याख्या करना कठिन है। यह नहीं माना जाना चाहिए कि कमी या अधिकता में विशेष आहार पदार्थ सीधे ऊतकों पर कार्य करता है जिसमें नियोप्लास्टिक परिवर्तन होता है" (पृष्ठ 401)। यह स्पष्ट रूप से उपलब्ध आंकड़ों की अस्वीकृति है। यह कहने के समान है कि किसी कारखाने के संतोषजनक या असंतोषजनक संचालन का उसे आपूर्ति किए जाने वाले कच्चे माल की सामंजस्य या असामंजस्यता से कोई संबंध नहीं होना चाहिए।

काउड्री लिखते हैं, "इन निष्कर्षों के आधार पर मनुष्य के लिए कुछ कैंसर निवारक आहार तैयार करना पूरी तरह से समय से पहले होगा, जैसा कि ग्रीनस्टीन (1947) ने ठीक ही चेतावनी दी है," एक बात के लिए मानव जीवन काल इनसे कहीं अधिक लंबा है। प्रायोगिक जानवरों के लिए ऐसे काल्पनिक आहार का पालन करना कई वर्षों तक संभव नहीं होगा, कुछ मामलों में यह कार्सिनोजेनेसिस में विलंब की अवधि के लगभग एक चौथाई सदी तक पहुंच सकता है" (पृष्ठ 401)।

फिर भी, "जानवरों में लंबे समय तक स्तनपान जारी रखने से निश्चित रूप से कई प्रकार के सहज ट्यूमर की घटनाओं में कमी आती है" (पृ. 429)।

"उपलब्ध डेटा मुख्य रूप से ट्यूमर की घटनाओं से संबंधित है, न कि इससे आरंभ करने के बाद उनकी वृद्धि दर। कुछ उदाहरण

आहार संबंधी कारकों द्वारा किस वृद्धि को संशोधित किया जाता है, हमारे ज्ञान की वर्तमान स्थिति में किसी भी चिकित्सीय उपाय को आधार बनाने के लिए अपर्याप्त साक्ष्य हैं" (पृष्ठ 402)। हमें ऐसा लगता है कि काउड्राई को ट्यूमर की घटनाओं को कम करने में कोई दिलचस्पी नहीं है; वह रुचि रखते हैं केवल कैंसर के इलाज के लिए चिकित्सीय उपाय खोजने की समस्या में और वह हमारी पोषण संबंधी आदतों में सुधार के माध्यम से नहीं, बल्कि किसी काल्पनिक गोली या अन्य की एजेंसी के माध्यम से।

यह जानना दिलचस्प है कि वैज्ञानिक आख़िर कब और कहाँ कैंसर के वास्तविक कारणों को समझेंगे। अब तक उन्होंने लगभग 400 "कार्सिनोजेनिक एजेंटों" की खोज की है, जिनके बारे में काउड्री कहते हैं: "संभवतः चिकित्सकों द्वारा सामना किए जाने वाले कैंसर में से एक प्रतिशत से भी कम में वास्तविक कार्सिनोजेन्स, या कार्सिनोजेन्स का संयोजन, पता लगाने योग्य होता है" (पृष्ठ 390)।

इसके विरुद्ध हम पहले ही देख चुके हैं कि कैसे "सामान्य' (अप्राकृतिक) आहार ने एक मामले में 100 में से 80 कैंसर-मुक्त चूहों में और दूसरे मामले में 198 में से 150 चूहों में ट्यूमर को बढ़ावा दिया। उस आहार के आंशिक प्रतिबंध ने उन 150 ट्यूमर को घटाकर 38 कर दिया; इसके राशनिंग ने पूरे देशों में कैंसर की आवृत्ति को काफी हद तक रोक दिया और प्राकृतिक पोषण द्वारा इसके प्रतिस्थापन से कैंसर के विकास को पूरी तरह से रोका गया। किसी ने उम्मीद की होगी कि काउड्री अब प्राकृतिक पोषण को कैंसर से निपटने की समस्या का उत्तर मानेगा और बर्बादी रोक देगा उनका समय अन्य सभी कार्सिनोजेन्स की व्यर्थ जांच पर है। इसके बजाय, वह कैंसर के एकमात्र कारण, दोषपूर्ण पोषण को अपने अन्य कार्सिनोजेनिक कारकों के बीच रखने के लिए भी तैयार नहीं हैं। वह इसे केवल एक "संशोधित" कारक कहते हैं और आधारहीन तर्कों से इसे कम आंकते हैं।

घातक कोशिकाओं के व्यवहार से अभी भी हैरान होकर, वह लिखते हैं (पृष्ठ 43):

"यह लगभग कहने की आवश्यकता नहीं है कि यदि वह अरस्तू, या डार्विन है आज हमारे साथ थे, शायद सभी तथ्यों को एक साथ रखने में सक्षम हों क्योंकि हम उन्हें कैंसर कोशिकाओं के बारे में जानते हैं और उनके घातक व्यवहार का स्पष्टीकरण प्रदान करते हैं। शायद आने वाले वर्षों में ऐसा किया जाएगा और हमें आश्चर्य होगा कि हम इतने लंबे समय तक अंधे क्यों बने रहे। इस बीच, हम प्रगति को रोकते हुए यहां-वहां थोड़ा-बहुत सीखते हैं।" लेकिन मैं यह बताना चाहता हूं कि यहां न तो अरस्तू की जरूरत है, न ही डार्विन की। काउड्री के लिए अपनी प्रयोगशाला की सीमा से बाहर आना ही काफी है और, एक क्षण के लिए अपने अस्तित्व को भूलकर, अपनी दृष्टि की ओर निर्देशित करने के लिए

तारे, सूरज, चाँद, पेड़ और फूल, मानसिक रूप से उनके रहस्यों में डूबने के लिए और यह समझने के लिए कि पूरी दुनिया किस सटीक नियमितता के साथ घूमती है। क्या कोई वैज्ञानिक उस दुनिया को नष्ट करके उसके स्थान पर अपनी दुनिया बना सकता है? वैज्ञानिक उस जीवित, उस गतिशील संसार को नष्ट कर देते हैं और मानवता को अपनी स्वयं की निर्मित दुनिया, अपनी रोटी, अपने अमीनो एसिड, अपने कृत्रिम विटामिन और अपने सिंथेटिक नमक के साथ प्रस्तुत करते हैं। यह जानना दिलचस्प है कि क्या इन पंक्तियों को पढ़ने के बाद भी वैज्ञानिक अपने ज्ञान को पृथ्वी की प्रकृति के ज्ञान से ऊपर रखेंगे।

इसके अलावा काउड्राई घातक ट्यूमर के स्वत: गायब होने के कई महान मामलों की गणना करता है और अंत में निम्नलिखित निष्कर्ष निकालता है (पृष्ठ 545):

"1. कुछ बहुत छोटे प्राथमिक कैंसर कभी-कभी बड़े रूप में प्रकट होते हैं स्तन, प्रोस्टेट और गर्भाशय में संख्याएँ। इनमें से कई विकसित नहीं होते हैं, वर्षों तक गुप्त रहते हैं या अनायास ही पूरी तरह से वापस आ जाते हैं।

"2. अच्छी तरह से विकसित कैंसर के आकार में परिवर्तन, आमतौर पर अस्थायी, अक्सर नहीं देखे जाते हैं। इन्हें घातक कोशिकाओं और स्ट्रोमा की मात्रा को प्रभावित करने वाले कई कारकों के संचालन के कारण लाया जा सकता है।

"3. घातक ट्यूमर के प्रकार में अस्पष्ट परिवर्तन कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के होते हैं।

"4. रिकॉर्ड में गायब होने के कई उदाहरण हैं बच्चों में न्यूरोब्लास्टोमा। उनमें से कुछ में यह अज्ञात कारणों से घातक कोशिकाओं के प्रगतिशील भेदभाव से संबंधित है।

"5. कैंसर के पूर्ण प्रतिगमन के कुछ सत्यापित मामले हैं वर्णित किया गया है जिसे दिए गए उपचार के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है।
जाहिर है, कुछ प्रकार की घातक कोशिकाएं अत्यंत दुर्लभ मामलों में शारीरिक तंत्र द्वारा नियंत्रित होती हैं।"

ट्यूमर के सहज प्रतिगमन का कारण क्या हो सकता है, यदि रोगी की पोषण संबंधी आदतों में कोई आकस्मिक और अगोचर परिवर्तन नहीं है? सफल होने का एक ही तरीका हो सकता है

कैंसर का इलाज. ट्यूमर को पहले विकृत खाद्य पदार्थों से वंचित किया जाना चाहिए, और फिर प्राकृतिक पोषक तत्वों का सेवन भी कम से कम करके इसे सचमुच भूखा रखा जाना चाहिए और मार दिया जाना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर, सामान्य कोशिकाओं को भी एक निश्चित अवधि के लिए अर्ध-भुखमरी की स्थिति में रखा जा सकता है। ट्यूमर के गायब होने के बाद उन्हें आसानी से फिर से अपनी पुरानी ताकत में वापस लाया जा सकता है।

पका हुआ भोजन तैयार करने का श्रम और व्यय हैं सरासर बर्बादी के अलावा कुछ नहीं

जैसा कि हम पहले ही देख चुके हैं, असली आदमी केवल कच्चे भोजन पर रहता है। दुनिया में उपभोग किए जाने वाले सभी पके हुए खाद्य पदार्थ और पेय लक्ष्यहीन रूप से खो जाते हैं। इन पर खर्च किया गया धन व्यर्थ ही बर्बाद होता है। पहली नजर में यह कथन अविश्वसनीय लग सकता है, लेकिन यह सरल सत्य है, जिसका प्रमाण मैंने अपने व्यक्तिगत अनुभव से प्राप्त किया है।

शुरू में हमने सोचा कि हमें इसे बढ़ाना चाहिए जिस अनुपात में हमने पके हुए भोजन का सेवन कम किया, उसी अनुपात में कच्चे पोषक तत्वों का सेवन भी किया, लेकिन हमें जल्द ही एहसास हुआ कि हम गलत थे। हालाँकि शुरुआती दौर में शरीर को होने वाले लगातार नुकसान की भरपाई करने और सक्रिय कोशिकाओं के ताजा पूरक के साथ अंगों को मजबूत करके उनका पुनर्निर्माण करने के लिए प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की काफी बड़ी मांग थी, लेकिन बाद में यह मांग लगातार कम होती गई।

हमें यह देखकर भी आश्चर्य हुआ कि हमारी बेटी अनाहित ने इतनी कम मात्रा में खाना खाया। उसकी माँ, कुपोषण के पूर्वकल्पित भय के कारण, उसे अधिक खाने के लिए मजबूर करती थी, लेकिन बच्ची लगातार ऐसा करने से इनकार करती थी। धीरे-धीरे, यह मेरे लिए स्पष्ट हो गया कि कच्चे फल और अनाज उच्चतम गुणवत्ता के अत्यधिक केंद्रित पोषक तत्व हैं और इसलिए, उनकी बहुत कम मात्रा हमारे जीव की जरूरतों को पूरी तरह से संतुष्ट करती है। इसलिए कच्चा खाने वाले बच्चे को कभी भी उसकी इच्छा से अधिक खाने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए। यह कोई परी कथा नहीं है जब हम किसी व्यक्ति को डेट पर या प्रतिदिन अखरोट खाकर महीनों तक जीवित रहने के बारे में सुनते हैं।

पका हुआ खाने वाले प्लेट भर पके हुए भोजन का लुत्फ़ उठा सकते हैं, क्योंकि उनमें शब्द के पूर्ण अर्थ में कोई पोषण नहीं होता है।

शाकाहारी जानवर अपनी बारी में भारी मात्रा में घास खाते हैं, क्योंकि काफी हद तक वह घास मोटे चारे से बनी होती है; इसमें वास्तविक पोषक तत्व बिखरी हुई अवस्था में और बहुत कम मात्रा में होते हैं।

वे जानवर दिन में कई बार अपनी आंतों को मोटे चारे के ढेर से खाली करते हैं, जबकि सामान्य कच्चा खाने वाले को दिन में केवल एक बार मल त्यागने की आवश्यकता महसूस होती है। अत्यधिक पेट फूलना, मल में फलों के अपाच्य अवशेषों की उपस्थिति और दिन में एक से अधिक बार मल के लिए जाने की मांग अधिक खाने के संकेत हैं, जिससे शीतोष्ण कच्चा खाने वाले को निश्चित रूप से बचना चाहिए। आम तौर पर मैं जो फल खाता हूं वह किसी भी पकाकर खाने वाले, जो फल का शौकीन हो, खाये जाने वाली मात्रा से अधिक नहीं है। इसमें मैं प्रतिदिन एक प्लेट भर मकई का सलाद शामिल करता हूं, जो प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की अपर्याप्तता के कारण सभी पकाकर खाने वालों में मौजूद पोषण संबंधी अंतर को पाटने का काम करता है। इस साधारण किराए में, निःसंदेह, उन सभी विकृत भोजन के लिए कोई जगह नहीं है जो मैंने पहले लिया था।

अगर पूरी दुनिया अचानक होश में आ जाए और पोषण के प्राकृतिक नियमों को अपना ले तो तस्वीर क्या होगी? भले ही फलों का उत्पादन अपने वर्तमान स्तर पर बना रहे, प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन एक प्लेट सब्जी या मकई सलाद की अनुमति देने और इस प्रकार पूरी दुनिया की पोषण संबंधी मांगों को पूरा करने के बाद, सभी पशु खाद्य पदार्थों में अवांछित अधिशेष बना रहेगा, चीनी, चाय, कॉफी, कोको, मादक और गैर-अल्कोहल पेय, तम्बाकू, मार्जरीन, साथ ही आज उपभोग की जाने वाली दालों और अनाज का बड़ा हिस्सा।

आइए अब देखें कि आख़िर इस विकृत भोजन का क्या होता है
जिसका उपभोग वर्तमान समय में विश्व में किया जाता है। वस्तुतः इसका निपटान तीन प्रकार से किया जाता है।

1.विशेषीकृत कोशिकाओं के पूरक में कमी के कारण
वास्तविक मनुष्य अपने अंगों और प्रणालियों की न्यूनतम मात्रा को बनाए रखने के लिए, पके हुए भोजन से बनने वाली परजीवी कोशिकाओं की एक निश्चित संख्या की उपस्थिति को सहन करने के लिए बाध्य है।

2.झूठे आदमी द्वारा भारी मात्रा में विकृत भोजन का सेवन किया जाता है।

3.इस बात की परवाह किए बिना कि व्यक्ति केवल एक शरीर से बना है या वह दो शरीरों का संयोजन है (जैसा कि उसके सापेक्ष पतलेपन या मोटेपन से पता चलता है), भोजन का अनावश्यक हिस्सा, जो व्यसन के माध्यम से जीव में प्रवेश करता है और जो कोशिकाओं की आत्मसात करने की शक्ति से परे है, बस जल जाता है और विभिन्न चैनलों के माध्यम से शरीर छोड़ देता है। इस प्रकार बर्बाद होने वाले भोजन की मात्रा में खाद्य पदार्थों के कुल सेवन का एक बड़ा हिस्सा शामिल होता है।

प्रश्न का सबसे निंदनीय पहलू यह तथ्य है कि विशिष्ट कोशिकाएं प्राकृतिक पोषक तत्वों से प्राप्त ऊर्जा का एक बड़ा हिस्सा झूठे आदमी के खाद्य पदार्थों को तोड़ने, उन्हें रक्त प्रवाह में अवशोषित करने, सुचारू कार्य सुनिश्चित करने के लिए खर्च करती हैं। उत्सर्जन अंगों का और पके हुए भोजन के हानिकारक प्रभावों को शरीर से बाहर निकालने के लिए। उदाहरण के लिए, पूरे दिन लगातार काम करने के बाद, सक्रिय कोशिकाएं थोड़े आराम की हकदार होती हैं; इसके बजाय, उन्हें दिन के उजाले तक बिस्तर पर करवट बदलने के लिए बाध्य किया जाता है ताकि झूठे आदमी द्वारा लालच से शरीर में डाली गई अतिरिक्त कैलोरी को शरीर से बाहर निकाला जा सके।

अतीत में, मुझे अत्यधिक मात्रा में लोलुपता और मांस की लत लग गयी थी। परिणामस्वरूप, मैं जीवन भर अनिद्रा से पीड़ित रहा। मुझे याद नहीं पड़ता कि मैं कभी आधी रात से पहले सो गया हो या सूर्योदय देखने के लिए कभी जल्दी उठा हो। मैं सुबह तीन या चार बजे तक जागता रहता था और आठ या नौ बजे भारी सिर के साथ उठ जाता था। सौभाग्य से, कच्चा खाना अपनाने के बाद मेरी अनिद्रा पूरी तरह से गायब हो गई, लेकिन अगर मैं कभी शाम को बड़ा खाना खाने की कोशिश करता हूं, तो मुझे दिन निकलने तक जागते रहने के लिए बाध्य होना पड़ता है। अनाहित जब से 2 साल की थी तब से वह रात में कभी नहीं उठी।

पके हुए भोजन में पाए जाने वाले विटामिन और लवण मिथ्या, मृत, असंतुलित और हानिकारक होते हैं। पका हुआ भोजन और कुछ नहीं बल्कि टूटी-फूटी निर्माण सामग्री और गलत ईंधन है; ऐसी निर्माण सामग्री से बनी बेकार कोशिकाएँ सामान्य कोशिकाओं पर अवांछित बोझ होती हैं। ऐसे ईंधन से जो ऊष्मा प्राप्त होती है वह अत्यधिक और हानिकारक होती है, जबकि इससे उत्पन्न ऊर्जा (प्रेरक ऊर्जा) अनावश्यक और बेकार होती है। यह ऊर्जा काम के घंटों के बाहर कारखाने की मोटरों को बिना किसी लक्ष्य के गति में डाल देती है; यह हृदय को उसकी सामान्य गति से दोगुनी गति से काम करने के लिए मजबूर करता है; यह

बाकी को परेशान करता है जिसकी पूरी फैक्ट्री के महत्वपूर्ण तंत्र को सख्त जरूरत होती है, बल्कि उन्हें थका देता है और उन्हें व्यर्थ में खराब कर देता है। अनिद्रा इसके हानिकारक प्रभावों का एक उदाहरण है।

क्या होता है जब गलत सलाह वाले डॉक्टर मोटापा कम करने के तरीके विकसित करते हैं? वे भोजन के दैनिक सेवन पर चौतरफा प्रतिबंध लगाने की योजना बनाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप निषिद्ध खाद्य पदार्थों की उनकी सूची में अखरोट, बादाम, किशमिश, खजूर, अंजीर, केले जैसे आवश्यक और अत्यधिक पोषक आहार शामिल होते हैं। दूसरे शब्दों में, वे उपचाराधीन व्यक्ति को क्षीण करने और उसे और अधिक कमजोर करने की कीमत पर उसका वजन कम कर देते हैं, और इस प्रकार उसके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से ख़राब कर देते हैं। ऐसे मामलों में, विकृत खाद्य पदार्थों की कमी से, झूठा आदमी अपने कुछ अतिरिक्त ईंधन को खो देता है, जबकि प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के प्रतिबंध से सामान्य कोशिकाएं कुछ अत्यंत आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित हो जाती हैं। इससे यह पता चलता है कि झूठा आदमी अपनी जगह पर स्थिर रहता है, जबकि असली आदमी और भी अधिक क्षीण हो जाता है।

हमें प्रतिबंधित के प्रभाव का एक बहुत ही मनोरंजक उदाहरण मिलता है कैंसर के अध्ययन के दौरान आहार. इस प्रश्न पर चर्चा करते हुए काउड्री कहते हैं: "यह स्पष्ट है कि आहार प्रतिबंधों के कारण स्तन कैंसर की घटनाओं में कमी, चूहों में डिम्बग्रंथि गतिविधि में कमी के साथ जुड़ी हुई है" (ऑप. सिट. पृष्ठ 398)। हमें और क्या चाहिए? इस प्रकार स्तन कैंसर के कारण का पता चल गया है। अब यह डॉक्टरों पर निर्भर है कि वे महिलाओं को स्तन ग्रंथियों के कैंसर से पूरी तरह बचाने के लिए उनमें डिम्बग्रंथि गतिविधि पर पूर्ण रोक लगाएं।

लेकिन निश्चित रूप से वास्तव में क्या होता है इसकी एक बहुत ही सरल व्याख्या है। कैलोरी सेवन की अविवेकपूर्ण सीमा का जीव पर दो विपरीत प्रभाव पड़ता है। एक ओर, विकृत खाद्य पदार्थों का सीमित सेवन कैंसर के गठन को रोकता है, वहीं दूसरी ओर, प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का कम सेवन अंडाशय की सामान्य गतिविधि में हस्तक्षेप करता है।

चिकित्सा विज्ञान ऐसे निंदनीय विरोधाभासों से भरा पड़ा है। जब एक कुछ रोग अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों की हानिकारक धाराओं को अपनी ओर खींचते हैं, रोगी का शरीर किसी अन्य रोग से आंशिक प्रतिरक्षा प्राप्त कर लेता है। उदाहरण के लिए, जो लोग मधुमेह से पीड़ित हैं,

धमनीकाठिन्य और कुछ संक्रामक रोगों में कैंसर का खतरा कम होता है। कैंसर की कथित रोकथाम के लिए लोगों को विभिन्न जीवाणुओं के प्रभाव में डालने के लिए पागलपन भरे प्रयोग भी किए गए हैं।
यही बात टीकाकरण के दौरान छोटे पैमाने पर होती है, जब बीमारी के हल्के रूपों को प्रेरित करके बच्चों को बाद में गंभीर हमलों से बचाया जाता है। जिस क्षण मनुष्य प्राकृतिक नियमों द्वारा अपने बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा करने का निर्णय लेंगे, ऐसे अप्राकृतिक उपाय अनावश्यक हो जायेंगे, मासूम बच्चों को खतरनाक टीकों से मुक्ति मिल जायेगी और टीकाकरण इतिहास में चला जायेगा।

प्रयोगों से पता चलता है कि एक बार झूठे आदमी को बुला लिया गया अस्तित्व, आंशिक आहार प्रतिबंध इसके विकास को रोकने में सक्षम नहीं हैं। खाद्य पदार्थों में 10-15 प्रतिशत की गिरावट भी उसे जीवित रखने के लिए पर्याप्त है। समझदार आदमी को उस राक्षस को पोषण का एक दाना भी उपलब्ध कराने से सावधान रहना चाहिए। मैंने अपने पैरों के जोड़ों को गठिया संबंधी सभी विकारों से पूरी तरह मुक्त कर लिया है, लेकिन अगर कभी मुझे मांस खाने का मौका मिलता है, तो कुछ घंटों बाद हथौड़े की मार मुझे सूचित करती है कि यूरिक एसिड मेरे बड़े पैर की उंगलियों के जोड़ों में घुस गया है। कच्चा-खाने पर अपने अध्ययन के शुरुआती वर्षों में मैं अक्सर ये प्रयोग करता था।

जाहिर है, यूरिक एसिड से मुक्त होने वाली जगहें अभी भी खाली हैं और उन तक पहुंचने के रास्ते खुले हैं। जैसे ही मांस का एक निवाला शरीर में डाला जाता है, वह यूरिक एसिड में बदल जाता है, जो फिर अपनी नियत जगह पर कब्जा करने के लिए दौड़ पड़ता है।

झूठे आदमी की कोशिकाएँ भी आसानी से पीछे नहीं हटतीं। वे झूठ बोलते हैं घात में, अधमरा, लेकिन आशावान। जैसे ही विकृत भोजन का एक टुकड़ा उन तक पहुंचता है, वे पुनर्जीवित और बहुगुणित होने लगते हैं।
शरीर के वजन का नियंत्रण पूर्णतः प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को सौंप देना चाहिए। जो व्यक्ति सुझाव देता है कि बहुत अधिक पतला होना आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है, वह वास्तव में आपको अपने शरीर की मोटाई बनाए रखने के लिए दर्जनों किलो बीमार और परजीवी कोशिकाओं का पोषण और पोषण करने की सलाह दे रहा है। झूठे आदमी को मारने के साथ-साथ, प्राकृतिक पोषण, धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से, असली आदमी का वजन प्रकृति द्वारा मांगे गए सामान्य मानक तक बढ़ा देगा।

मांस के उन बेकार पिंडों से छुटकारा पाने के बाद, वह आदमी जो पहले अपने शरीर पर 40-50 किलो रोगग्रस्त कोशिकाओं से भरा हुआ था और बिना किसी सहारे के एक कदम भी ऊपर नहीं चढ़ पाता था, अब वह एक बाल भी मोड़े बिना पहाड़ों पर दौड़ सकेगा। ऐसे व्यक्ति को अपने वजन के तेजी से घटने की चिंता कभी नहीं करनी चाहिए; इसके विपरीत, उसे इससे प्रसन्न होना चाहिए। एक समझदार व्यक्ति को अपने शरीर पर बेकार मांस का एक भी दाना बर्दाश्त नहीं करना चाहिए। संक्षेप में, हर किसी को अंततः यह एहसास होना चाहिए कि पके हुए भोजन के प्रत्येक टुकड़े को अपने शरीर में डालकर वह झूठे आदमी, उसके प्रतिशोधी शत्रु, उसके क्रूर जल्लाद का पोषण करता है; वह सभी ज्ञात और अज्ञात रोगों को सहन करता है; वह अपनी मृत्यु का मार्ग प्रशस्त करता है।

पका हुआ खाने वाले की राय में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अच्छा खाना चाहिए। उनकी नजर में खाली पेट का मतलब भूखा शरीर है। वह नहीं जानता कि भरे पेट वाला आदमी वास्तव में एक बीमार आदमी है। उसके पेट को अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों को उचित समय पर बाहर निकालने में कठिनाई होती है। दूसरी ओर, कच्चा खाने वाले का पेट हमेशा खाली रहता है या, किसी भी कीमत पर, इतना हल्का होता है कि उसे वहां किसी भी चीज़ की मौजूदगी का एहसास नहीं होता है। उसे अपनी आंतें भरी हुई महसूस होती हैं, क्योंकि यहीं वह जगह है जहां उसने जो भोजन खाया है वह तुरंत स्थानांतरित हो जाता है। अतिरिक्त भोजन भी उसके पेट में अधिक समय तक नहीं रहता; यह तेजी से आंतों में चला जाता है और पचकर या बिना पचे शरीर को बिना कोई नुकसान पहुंचाए शरीर से बाहर निकल जाता है।

अत: कच्चे व्यक्ति के पेट में कभी भी गैस उत्पन्न नहीं होती।
भक्षक. यदि अधिक मात्रा में भोजन किया जाता है, तो आंतों में गैसें उत्पन्न हो सकती हैं, लेकिन वे सामान्य मार्ग से शरीर से बाहर निकल जाती हैं। कच्चा खाने वाले को पोषण की दो प्रणालियों के बीच अंतर तब और अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देता है जब वह कुछ महीनों के परहेज के बाद अच्छा रात्रि भोजन करने का प्रयास करता है। तब उसे आश्चर्य होता है कि वह इतने रुग्ण और दयनीय जीवन को कैसे झेल सकता है और जीवन के उस घृणित तरीके को सामान्य मान सकता है।

पकाकर खाने वाले की औषधि संपूर्ण है
त्रुटिपूर्ण विज्ञान

जैसा कि हमने देखा, मानव कारखाने के अभिन्न कच्चे माल के अपव्यय से बीमारियाँ अस्तित्व में आती हैं। इसलिए, स्वास्थ्य तभी बहाल किया जा सकता है जब उन सामग्रियों की अखंडता बहाल की जाए। लेकिन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की संपूर्ण गतिविधि का आधार क्या है? वास्तव में डॉक्टर क्या कार्य करते हैं? वे विकृत खाद्य पदार्थों, कृत्रिम विटामिन, लवण, हार्मोन और कई जहरीले मिश्रणों के माध्यम से उस अखंडता को बहाल करने के व्यर्थ प्रयास करते हैं, और साथ ही वे उन संपूर्ण ग्रंथियों और अंगों को हटा देते हैं और फेंक देते हैं जो अपूरणीय रूप से क्षतिग्रस्त और अक्षम हो गए हैं। प्राकृतिक कच्चे माल के विघटन का परिणाम।

समस्त मानव जाति भयानक अज्ञान की स्थिति में रहती है। की राय में
पका हुआ खाने वालों के लिए, पकी हुई चीजों का सेवन बिल्कुल स्वाभाविक है, जबकि प्रकृति के नियमों के अनुसार पोषण एक प्रयोग है, और उस पर एक खतरनाक प्रयोग है। वास्तव में, मनुष्यों ने अनजाने में प्रकृति द्वारा विकसित पूर्ण संतुलन को नष्ट कर दिया है, और हजारों वर्षों से वे एक नया संतुलन, अपना संतुलन खोजने के लिए पके हुए भोजन, कृत्रिम तैयारियों और जहरीले पदार्थों के माध्यम से निरर्थक प्रयोग कर रहे हैं। उन प्रयोगों के तात्कालिक परिणाम आज
दुनिया में फैली असंख्य बीमारियाँ हैं।

जब मैं लोगों को कच्चा-आहार अपनाने के लिए आमंत्रित करता हूं, तो मैं कोई नया प्रयोग प्रस्तावित नहीं करता। इसके विपरीत, मैं उनसे उन बेतुके प्रयोगों को बंद करने और जीवन जीने के प्राकृतिक तरीके पर लौटने का आग्रह करता हूं जो हमेशा जारी रहते हैं।

इसलिए, बशर्ते कि वह सामान्य ज्ञान से रहित न हो, पाठक को दूसरों द्वारा उस "नए प्रयोग" को अंजाम देने और उसके परिणाम की जानकारी देने की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। उन्हें तुरंत अपने खतरनाक प्रयोग बंद कर सामान्य जीवन शैली अपनानी चाहिए।

उन सभी प्रयोगों के अंतिम उत्पाद, उत्कृष्ट कृतियाँ
मनुष्य की अनुसंधान प्रयोगशालाएँ वे गोलियाँ और चूर्ण हैं जिनसे वैज्ञानिक दुनिया को खाना खिलाना चाहते हैं, जबकि प्रकृति की प्रयोगशाला की उत्कृष्ट कृतियाँ गेहूं, अखरोट और सेब हैं। हम सभी को इन दोनों में से किसी एक को चुनना होगा। सभी पके हुए खाद्य पदार्थ कृत्रिम पदार्थ हैं

अपने प्राकृतिक गुणों से वंचित। इनका उतना ही पोषक मूल्य है जितना व्यापक रूप से विज्ञापित विटामिन की गोलियों और खाद्य अर्क का।

जीवित प्राणियों की कई प्रजातियाँ हैं, उनके पास न तो डॉक्टर हैं, न ही अस्पताल और फार्मेसियाँ, फिर भी, उन लोगों को छोड़कर जो मनुष्य की देखरेख में हैं, वे बीमारियों से ग्रस्त हुए बिना जीवित रहते हैं और अपनी शारीरिक स्थिति के अनुरूप जीवन की उचित अवधि पूरी करते हैं। संविधान, कुछ दिनों से लेकर सैकड़ों वर्षों तक का होता है। अपने शरीर की उत्तम संरचना के कारण मनुष्य को इस धरती पर किसी भी अन्य प्राणी की तुलना में अधिक लंबा और स्वस्थ जीवन जीना चाहिए। यहाँ तक कि पूरी तरह से कच्चा-खाने के अभाव में भी, ऐसे उदाहरण मौजूद हैं कि पुरुष केवल ऐसी परिस्थितियों में रहकर, जहाँ खाद्य पदार्थों के अत्यधिक पतन से बचा जा सकता है, 150-180 वर्ष की आयु तक पहुँचने में सक्षम हुए हैं। यह तथ्य कि अधिकांश लोग कम जीते हैं, एक स्पष्ट संकेत है कि उनके जीवन के तरीके में कुछ गड़बड़ है। जानवर ज्यादातर पौधों की हरी पत्तियों और डंठलों को खाते हैं। मानव जाति के पास अपने निपटान में उच्चतम गुणवत्ता के सबसे पौष्टिक और केंद्रित पोषक तत्व हैं, जो उन पौधों की पत्तियों और डंठलों, तनों और शाखाओं से गुजरते हुए, उनके बीजों और फलों में एक साथ आ गए हैं।

समय आ गया है कि जीवविज्ञानी यह स्वीकार करें कि वे सही रास्ते से भटक गए हैं और गलत क्षेत्रों में अपनी जांच कर रहे हैं। इसके अलावा, उन्हें यह स्वीकार करना होगा कि कृत्रिम तैयारियों द्वारा प्राकृतिक पोषक घटकों में होने वाले नुकसान की भरपाई करना संभव नहीं है; कि जहर में विभिन्न अंगों के पतन को बहाल करने की क्षमता नहीं है; कि हमारे अंग और ग्रंथियाँ हमारे शरीर के अविभाज्य अंग हैं और इसलिए उन्हें विकृत या हटाया नहीं जाना चाहिए। आज, मैं उन्हें मानव शरीर को सभी रोगों से प्रभावी और निर्णायक रूप से राहत देने की एक बहुत ही सरल और आसान विधि बता रहा हूँ। यह अप्राकृतिक भोजन की आपूर्ति में कटौती करके, शरीर की रोगग्रस्त और बेकार कोशिकाओं का विनाश है, और प्राकृतिक पोषक तत्वों से उत्पन्न स्वस्थ और विशिष्ट कोशिकाओं द्वारा उनका प्रतिस्थापन है। मेरे तर्कों की वैधता पर पूरी तरह आश्वस्त होने के लिए, उन्हें केवल कुछ महीनों के श्रम की आवश्यकता है।

मुक्ति नहीं तो डॉक्टरों और जीव विज्ञानियों का लक्ष्य क्या होना चाहिए?
बीमारी से मानवजाति का? कच्चा-खाना उस लक्ष्य तक पहुँचने का रास्ता है।

उन्हें तुरंत घोषित करना होगा कि क्या वे वास्तव में देखना चाहते हैं
दुनिया रोग मुक्त. यदि वे यह साबित कर सकें कि उनकी अपनी गणनाएँ प्रकृति द्वारा की गई गणनाओं से अधिक सटीक हैं, और दुनिया भर में कच्चा खाने वाले लोग अपने स्वास्थ्य को ठीक करने के बजाय बीमारियों का शिकार हो जाते हैं, तो मैं तुरंत अपनी किताबों के साथ मैदान से संन्यास ले लूँगा और फिर मेरी शांति बनाए रखें. अन्यथा, निश्चित रूप से वे केवल अस्पतालों और फार्मेसियों के दरवाजे खुले रखने के लिए मानव जाति को बीमारियों से जूझने के लिए मजबूर नहीं कर सकते।

उन्हें स्वयं को इस विचार के साथ सामंजस्य स्थापित करना होगा कि अब से
पके हुए खाद्य पदार्थों की तैयारी और उनकी सिफारिशों को समग्र रूप से मानवता के खिलाफ अपराध माना जाएगा, और जहर के माध्यम से "उपचार" को पके हुए खाने के युग का जादू माना जाएगा। बुद्धिमान और मानवीय डॉक्टर तुरंत उन सिफ़ारिशों को रोक देंगे और लोगों को प्रकृति के नियमों के प्रति समर्पित होने के लिए आमंत्रित करेंगे। जिस डॉक्टर के हृदय में विवेक की चिंगारी बची हो, उसके हाथ जहरीले पदार्थों और कृत्रिम विटामिनों के नाम लिखते समय कांपने चाहिए, और पके हुए खाद्य पदार्थों के नाम लेने पर उसके होंठ कांपने चाहिए। उनकी कार्रवाई निर्दोष लोगों को मौत की सजा देने के समान है। इसे सभी माता-पिता भी महसूस करें।

शायद मेरे कुछ पाठकों को मेरा लिखने का लहजा पसंद न आये. में
उनकी राय, मेरी अभिव्यक्तियाँ अधिक वैज्ञानिक (ज्यादातर लोगों के लिए समझ से बाहर लैटिन शब्दावली से सजी), अधिक मिलनसार (अनुपालक), अधिक गंभीर (पाखंडी), अधिक समझौतावादी (बेईमान), अधिक विनम्र (झूठ बोलने वाली) और अधिक चतुर (पराजित करने वाली) होनी चाहिए।). लेकिन मैं निर्णायक, ईमानदार और साहसी बनना पसंद करता हूं। और मैं वैसा ही रहूंगा, भले ही मुझे पूरी दुनिया मेरे खिलाफ लगे। मुझे विश्वास है कि सभी समझदार लोगों द्वारा मेरा समर्थन किया जाएगा और आने वाली पीढ़ियों द्वारा मेरा समर्थन किया जाएगा।

जब मैं चिकन सूप की सिफारिश पर विचार करता हूं, तो इसकी जर्दी
विकलांगों और विशेष रूप से छोटे बच्चों को अंडा, तली हुई कलेजी या पका हुआ फल देना एक आपराधिक कृत्य है, मैं कोई निंदनीय आरोप नहीं लगा रहा हूँ। और न

क्या मैं सत्य के विरुद्ध पाप करता हूँ जब मैं उन सभी चिकित्सा क्रियाओं को जादू-टोना मानता हूँ जिनमें प्राकृतिक पोषण की सहायता से मृत्यु की दहलीज पर खड़े रोगी की रक्तवाहिकाओं को साफ करने के बजाय उसके हृदय की मांसपेशियों को मजबूत किया जाता है और अनुदान दिया जाता है उसे लंबे जीवन का एक नया पट्टा मिलता है, वे जहरीली जलन से उसकी रक्तवाहिकाओं को चौड़ा करते हैं, "कोड़े की मार" से हृदय के कार्यों को उत्तेजित करते हैं, रक्त-त्याग द्वारा रक्त की मात्रा को कम करते हैं या विकृत करते हैं और कृत्रिम तरीकों से इसे पतला करते हैं। बिर्चर-बेनर और कई अन्य कर्तव्यनिष्ठ वैज्ञानिकों ने भी ऐसे ऑपरेशनों को जादू-टोना, छल और विदूषक माना है।

निश्चित रूप से जब मैं अपने पर भरोसा करता हूं तो मैं निर्लज्जता का दोषी नहीं हूं व्यक्तिगत, अत्यंत सीमित साधनों के कारण, मैं श्रमसाध्य जांच करता हूं और फिर, अपनी खोजों के आधार पर, मैं घोषणा करता हूं कि साइटोलॉजिस्ट पागलपन के दोषी हैं जब वे पहले प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में हजारों पोषक तत्वों को जलाते हैं और कोशिकाओं को अत्यधिक अध: पतन के अधीन करते हैं, और फिर बर्बाद कर देते हैं एक एकल कृत्रिम पदार्थ की खोज के द्वारा उन कोशिकाओं में उनके सभी खोए हुए तंत्र और कार्यों को वापस लाने के व्यर्थ प्रयास में लाखों सार्वजनिक धन।

उदाहरण के तौर पर हम उस डॉक्टर को लेते हैं जिसकी देखभाल के लिए मैंने अपने दो प्यारे बच्चों को सौंपा था। सबसे पहले, उनके पाचन में सहायता करने और उनकी ताकत को बनाए रखने के बहाने, उन्होंने उन्हें कच्चे फल खाने से मना किया और इसके बजाय कॉम्पोट और "पौष्टिक भोजन" की सिफारिश की। बाद में उन सिफ़ारिशों से उत्पन्न स्व-नशा और स्व-संक्रमण जैसे मलेरिया के संबंध में, उन्होंने कुनैन की भयानक खुराकें निर्धारित कीं और, बाद में, असंख्य परीक्षाओं और प्रयोगों के माध्यम से, सबसे कठोर "आहार" और विभिन्न दवाओं की भारी मात्रा निर्धारित की। आधुनिक एंटीबायोटिक्स ने बच्चों को उनकी ऊर्जा के अंतिम भंडार से वंचित कर दिया। ऐसा डॉक्टर निश्चित रूप से सबसे घृणित अपराध का दोषी था, भले ही उसने सब कुछ अनजाने में किया हो। अब, ताकि वह अन्य बच्चों के खिलाफ वही अपराध न दोहराए, हमें उसके अपराध को उसके सामने लाना चाहिए और उसे एहसास कराना चाहिए कि वह सबसे जघन्य अपराध का दोषी है। यदि दवाएँ

मेरे बच्चों को 14 साल में एकमुश्त इस्तेमाल कर लिया गया, एक पूरी सेना पूरी तरह से नष्ट हो जाएगी।

आज भी स्थिति कमोबेश वैसी ही है. वैज्ञानिकता के इस युग में
प्रगति के बावजूद, मैं अभी भी कई कमज़ोर, कमज़ोर बच्चों को देखता हूँ जिनकी माताएँ उन्हें चावल, मांस, अंडे, ब्रेड, शहद, मक्खन और पेस्ट्री खाने के लिए मजबूर करने के लिए हर तरह के प्रोत्साहन और धमकी का सहारा लेती हैं, जबकि साथ ही वे उन्हें खीरे और खीरे खाने से सख्ती से मना करती हैं। केले को "अपचनीय होने", चेरी और अंगूर को "दस्त पैदा करने" के लिए, और शहतूत और खरबूजे को "बुखार को बढ़ावा देने" के लिए। मैं इस दयनीय स्थिति को उदासीनता के साथ कैसे सहन कर सकता हूँ?

हर कोई जानता है कि मानव जीव की संरचना कितनी जटिल है। मकई के एक दाने की संरचना बिल्कुल वैसी ही जटिल होती है।
जब हम इसे अंकुरित करते हैं, तो यह एक सक्रिय और संपन्न शरीर बन जाता है जो एक इंसान की तरह रहता है और सांस लेता है, सिवाय इसके कि वह बात नहीं कर सकता और चल नहीं सकता।
हमारे शरीर के सभी छोटे-बड़े घटकों के नियमित संचालन के लिए अपरिहार्य हजारों पदार्थ अपनी अपेक्षित मात्रा में और सबसे सटीक गणना द्वारा इसमें जमा होते हैं। जब हम जीवित गेहूं को रोटी में बदलते हैं, तो हम उसकी राख के अलावा उसमें मौजूद सभी पदार्थों को नष्ट कर देते हैं: मृत स्टार्च और चीनी। उस राख को वास्तविक पोषक तत्व समझकर, नेक इरादे वाली माँ उसे अपने बच्चे को देती है, लेकिन वह उसे जीवित गेहूं देने से डरती है।

इसी प्रकार, संसार के सभी पके हुए खाद्य पदार्थ, जिन्हें अदूरदर्शी लोग अच्छा पोषण मानते हैं, गंधयुक्त और अत्यधिक अनुभवी राख के रंगीन ढेर के अलावा और कुछ नहीं हैं। जीवविज्ञानियों द्वारा उनमें खोजे गए विटामिन और स्लैट्स अप्राकृतिक, निर्जीव पदार्थ हैं।

जैसे ही जीवित वनस्पति कोशिका पक जाती है, उसका पोषण होना बंद हो जाता है; यह अपनी प्राकृतिक अवस्था से बाहर आता है और किसी कृत्रिम चीज़ में बदल जाता है। जब एक माँ अपने छोटे बच्चे को उसकी पहली रोटी, सूखा दूध या कोई अन्य पका हुआ सामान देती है, तो वह उन कृत्रिम पदार्थों का उपयोग अपने बच्चे पर सबसे क्रूर और अमानवीय प्रयोग करना शुरू कर देती है।

चिकित्सा विज्ञान की मूल त्रुटि उसकी निंदनीय अदूरदर्शिता में निहित है। यहां तक कि काउड्री जैसे प्रख्यात साइटोलॉजिस्ट भी ऐसा मानते हैं

गेहूं, बीज और फल जैसे सजीव और उत्तम खाद्य पदार्थ "स्थानीय मूल के बल्कि एक समान और सरल आहार" होंगे। इसके विपरीत, वह मनुष्यों द्वारा खाई जाने वाली राख के रंगीन ढेरों को "दुनिया के कई हिस्सों से एकत्र किए गए खाद्य पदार्थों की एक विशाल विविधता" के रूप में मानता है (ऑप. सिट. पृष्ठ 220), और उम्मीद करता है कि एक अरस्तू आएगा और उसे दिखाएगा। दोनों के बीच वास्तविक अंतर.

चिकित्सा विज्ञान की वर्तमान प्रणाली को कड़ी चुनौती देते हुए, मैं ऐसा करता हूँ किसी के प्रति द्वेष न रखें। मैं बिना किसी अपवाद के सभी पुरुषों और महिलाओं के प्रति गहरी दया की भावना रखता हूं, क्योंकि वे अपने स्वयं के व्यक्तियों के खिलाफ, अपने संबंधों के खिलाफ और मानव जाति के खिलाफ अनजाने में और बिना सोचे-समझे अपराध कर रहे हैं। लेकिन जो लोग इन पंक्तियों को पढ़ने के बाद भी अपनी गलतियों पर कायम रहते हैं, उनकी हर बुद्धिमान इंसान द्वारा निंदा की जाएगी।

अब समय आ गया है जब जीव विज्ञानियों को इनमें से किसी एक को चुनना होगा उनके लिए दो रास्ते खुले हैं. या तो उन्हें प्रकृति के अचूक ज्ञान को स्वीकार करना होगा और मानवता को उसके सभी कष्टों से तुरंत मुक्त करना होगा या, प्रकृति के नियमों की अनदेखी करते हुए और केवल अपने निर्णय पर भरोसा करते हुए, उन्हें सफेद रोटी को जीवित गेहूं से बेहतर मानना होगा, कृत्रिम रोटी को मानना होगा। प्राकृतिक की तुलना में बेहतर, और पहले की तरह अपने हानिकारक प्रयोगों पर कायम रहें। फिर परिणाम क्या होगा? आइए मान लें कि वर्तमान स्थिति कुछ और पीढ़ियों तक जारी रही, इस दौरान दवाओं की मात्रा वास्तव में दोगुनी हो गई; कृत्रिम विटामिन की संख्या चार गुना बढ़ गई, हर घर को अस्पताल में बदल दिया गया और हर व्यक्ति डॉक्टर बन गया। इस सब से हमें क्या हासिल होना चाहिए, जब डॉक्टर स्वयं किसी भी अन्य वर्ग के लोगों की तुलना में अधिक बार बीमारियों का शिकार होते हैं और आम तौर पर बाकी सभी से पहले मर जाते हैं?

दुनिया को गुमराह करने की सारी जिम्मेदारी इसी पर है प्रमुख विशेषज्ञ: अनुसंधान जीवविज्ञानी और चिकित्सा के प्रोफेसर। साधारण डॉक्टरों को दोष नहीं दिया जा सकता, क्योंकि वे केवल अपने शिक्षकों द्वारा सिखाई गई बातों को व्यवहार में लाते हैं। किसी भी इंजीनियर को किसी कारखाने के संचालन के सभी विवरणों से परिचित होने से पहले उसके रखरखाव का काम नहीं सौंपा जाता है। निश्चित रूप से लोगों के एक समूह को कुछ प्राथमिक अवशेषों से भरना संभव नहीं है

ज्ञान, काल्पनिक अनुमान, काल्पनिक धारणाएं और विरोधाभासी सिद्धांत, और फिर उन्हें
हजारों जहरों, यातनापूर्ण उपकरणों और मनमौजी आदेशों के माध्यम से अपने साथी पुरुषों के जीवन के
साथ खेलने की पूरी आजादी देते हैं, और यह सब बिना किसी रोक या बाधा के। आइए एक पल के लिए
मान लें कि दुनिया की सभी चिकित्सा पुस्तकें और विश्वकोश सही हैं। तब; उन्हें याद रखने के लिए एक
डॉक्टर को एक दर्जन जीवन की आवश्यकता होगी और तब भी वह मानव जीव में चल रही असंख्य
प्रक्रियाओं के एक हजारवें हिस्से को भी नहीं समझ पाएगा।

यदि किसी दीर्घकालिक रोग से पीड़ित रोगी को सौ डॉक्टरों से परामर्श लेना हो, तो उसे सौ
अलग-अलग नुस्खे और सिफारिशें मिलेंगी। क्योंकि डॉक्टर केवल प्रयोग करते हैं और उस पर
सबसे अधिक दोषी प्रयोग करते हैं। चूँकि जो लोग अब इन प्रकट सच्चाइयों को अनसुना कर देते हैं,
वे कल अपने कंधों से जिम्मेदारी नहीं हटा पाएंगे। जब आज के बच्चे समय के साथ बड़े होंगे और
खुद को खराब स्वास्थ्य और व्यसनों में डूबा हुआ पाएंगे, तो वे सभी जीवविज्ञानियों, दुनिया के नेताओं
और अपने माता-पिता को जवाबदेह ठहराएंगे और यह जानने की मांग करेंगे कि जब उन्होंने ऐसा किया
तो उन्होंने क्या कदम उठाए। इन चेतावनियों को पढ़ें. क्या वे अब भी सोचते थे कि उनकी बुद्धि प्रकृति से
अधिक महान है?

यदि वे ऐसा नहीं सोचते हैं, तो उन्हें प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के विनाश पर तत्काल रोक लगानी
चाहिए। यह प्रकृति का दृढ़ आदेश है, जो किसी भी प्रकार का समझौता स्वीकार नहीं करता। यह समस्त
ब्रह्माण्डों का नियम है।

लेकिन आज, मानवजाति पूरी तरह से शैतानों के प्रभाव में रहती है जिन्होंने इस पृथ्वी को नर्क में
बदल दिया है। वे शैतान, सुंदर युवतियों के मुखौटे पहनकर, खाने की मेज पर और मनुष्य के व्यंजनों में बैठ
गए हैं; वे उसके चेहरे और उसकी ठुड्डी पर, उसकी बांहों और पैरों पर, उसकी गर्दन पर और उसके कंधों पर
सोए हुए हैं, और अपने सुविधाजनक स्थानों से वे उसकी इंद्रियों पर निर्लज्जता से हंसते हैं। वे उसके
शरीर में घुस गए हैं और उसके दिल और आत्मा में बस गए हैं।

आज का "सभ्य" मनुष्य बीते युगों की मूर्तिपूजा का उपहास करता है, लेकिन उसे यह एहसास नहीं है कि वह अतीत के मूर्तिपूजकों की तुलना में कहीं अधिक बदतर मूर्तिपूजक है। पूर्व समय में, मनुष्य विभिन्न जानवरों की मूर्तियाँ स्थापित करते थे और उनकी पूजा करते थे; आज वे उन पशुओं का वध करते हैं, और उनकी सड़ी हुई लोथों की पूजा करते हैं।

आज का "सभ्य" आदमी उस बर्बरता की कल्पना नहीं कर सकता
पूरी दुनिया वर्तमान समय में रहती है। "नाजुक" और "कोमलहृदय" महिला, जो वास्तव में
एक बच्चे के चेहरे पर खून की कुछ बूंदों को देखकर बेहोश हो जाती है, शांति से मेमने के खून से सने दिल, जिगर या स्तन को मेज पर रखती है और उसके टुकड़े कर देती है। सारी उदासीनता, एक पल के लिए भी यह सोचे बिना कि केवल एक घंटे पहले ही बेचारा प्राणी जीवन और शक्ति से भरपूर था। अगर वह बचपन से मुर्गे या मेमने के साथ-साथ किसी बच्चे का वध होते देखती, तो वह उतनी ही उदासीनता से चाकू उठा लेती और बिना किसी हिचकिचाहट के मेमने का हृदय सहित काट डालती। उस बच्चे का दिल, पकाओ और खाओ। अंतर केवल इतना है कि उसकी आँखें एक की आदी हो गई हैं, दूसरे की नहीं, अन्यथा वह कसाई की दुकानों में गायों के शवों के बगल में लटके हुए मानव शरीरों के खूनी दृश्य को देखकर आश्चर्यचकित नहीं होती। और भेड़.

वर्तमान में मानव जाति सभ्य होने से कोसों दूर है

जब तक मनुष्य पका हुआ भोजन खाता रहेगा, तब तक पृथ्वी पर न तो वास्तविक समृद्धि हो सकती है और न ही स्थायी शांति हो सकती है। यह पका हुआ भोजन है जो दुनिया में सभी युद्धों और नरसंहारों को जन्म देता है।

यह पका हुआ भोजन है जो हिटलर, लेनिन, स्टालिन आदि जैसे दुष्ट नेताओं और खतरनाक तानाशाहों या अब्दुल हामिद और तलत और उनके अनुयायियों जैसे क्रूर अपराधियों को जन्म देता है, जिन्होंने आर्मेनिया की शांतिपूर्ण आबादी के एक आधे हिस्से का नरसंहार किया और दूसरे को भगा दिया। उनकी प्राचीन मातृभूमि का आधा हिस्सा, जहां वे हजारों वर्षों से रहते थे, उनके खेती के औजारों, उनके घरों और उनके घरों को लूटते और लूटते रहे।

बगीचे, उनके पहाड़ और उनकी घाटियाँ, और फिर पूरी बेशर्मी के साथ पूरी "सभ्य" दुनिया की आँखों के सामने परेड करना।

मक्के के उत्पादन में लगातार हो रही वृद्धि के बावजूद भी दुनिया भर में अभी भी अनाज की भारी कमी है।

इस अजीब विरोधाभास के तीन कारण हैं: सबसे पहले, पूरे भोजन की ब्रेड को हर जगह सफेद ब्रेड में बदलकर, हम इसके पोषण मूल्य के अंतिम अवशेष से वंचित कर देते हैं। फिर, कृत्रिम निषेचन की मदद से हम उसकी गुणवत्ता की कीमत पर उपज की मात्रा बढ़ाते हैं। अंततः, झूठा आदमी इतनी तेजी से बढ़ रहा है कि खाद्य उत्पादन में वृद्धि मांग के साथ तालमेल बिठाने में काफी असमर्थ रही है।

और अधिकांश फसल भूमि का उपयोग मांस और डेयरी उद्योगों के पशुओं को खिलाने के लिए किया जा रहा है।

पहली नज़र में, पुरुषों को कच्चे खाने से मानवता को मिलने वाले भारी लाभों की कल्पना करना मुश्किल हो सकता है।

लगभग तुरंत ही हर बीमारी हमेशा के लिए दूर हो जाएगी, और हर अतिरिक्त और अपराध पृथ्वी के चेहरे से गायब हो जाएगा।

साथ ही जीवन की अपेक्षा दो या तीन गुना बढ़ जाएगी और इतनी बड़ी आर्थिक प्रगति होगी जितनी वर्तमान स्थिति जारी रहने पर सैकड़ों वर्षों तक मानव पहुंच के भीतर नहीं होगी।

ये दावे तथ्य हैं, काल्पनिक नहीं, और, इससे भी अधिक, उन सभी लाभों को बहुत ही सरल तरीके से प्राप्त किया जा सकता है। हमें बस प्रकृति के सबसे बुनियादी नियमों का सम्मान करना है और जीवित और समग्र गेहूं के विनाश को रोकना है। यदि किसी के पास जीवित, सक्रिय गेहूं और जली हुई रोटी के बीच अंतर करने और समझने की मानसिक सूक्ष्मता है, तो वह आसानी से कच्चे खाने वाले के जीव और पके हुए के जीव के बीच अंतर का अनुमान लगा सकता है।

भक्षक.

आइए अब हम वर्तमान शासकों द्वारा अपनाए गए रवैये पर नजर डालें
दुनिया और अन्य जिम्मेदार अधिकारियों द्वारा इन महत्वपूर्ण समस्याओं के प्रति। उनसे प्राप्त पत्रों से पता चलता है कि उन्होंने मेरी पहली पुस्तक रुचिपूर्वक पढ़ी है और वे मेरे विचारों से सामान्यतः सहानुभूति रखते हैं। मैंने किसी भी ओर से एक भी असंगत आवाज नहीं सुनी है। लेकिन इतना पर्याप्त नहीं है। मेरी किताब कोई दिलचस्प उपन्यास नहीं है जिसे एक बार पढ़कर अलग रख दिया जाए। यह एक ऐसा खंड है जिसमें हमारी दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण और जरूरी समस्याओं पर चर्चा की गई है। इसका बार-बार अध्ययन किया जाना चाहिए, और इसके प्रत्येक वाक्य को सावधानीपूर्वक तौला जाना चाहिए और घंटों तक विचार किया जाना चाहिए।

यह एक गलती होगी यदि दुनिया के वे शासक कच्चे-खाने को सिर्फ एक और नियमित प्रश्न मानते हैं और, अपनी अन्य सभी राजनीतिक और आर्थिक समस्याओं की तरह, इसे आगे के अध्ययन और विचार के लिए "विशेषज्ञों" को सौंप देते हैं। हज़ारों वर्षों से अनगिनत प्रयोग और अध्ययन हुए हैं, लेकिन वे सभी बुरी तरह विफल रहे हैं। आज, अधिकारियों का यह तत्काल कर्तव्य है कि वे लोगों को उन विनाशकारी प्रयोगों को समाप्त करने और उनके सामान्य जीवन जीने के तरीके पर लौटने का निर्देश दें। आज हर समझदार व्यक्ति प्राकृतिक और अप्राकृतिक, सजीव पोषण और निर्जीव भोजन के बीच अपने कृत्रिम, घटिया पदार्थों से अंतर निर्धारित करने में माहिर है।

जो व्यक्ति लाखों लोगों पर शासन करता है, वह आसानी से शासन नहीं कर सकता
किसी एक व्यक्ति पर, अपने ही व्यक्ति पर शासन करना।

कच्चा-खाने के सिद्धांतों को अस्वीकार करने के केवल दो कारण हो सकते हैं: सामान्य ज्ञान की कमी और इच्छा शक्ति का अभाव। कोई तीसरा कारण नहीं हो सकता. अन्य सभी "कारण" केवल बहाने हैं जो उन दो कमियों को छिपाने के लिए आगे बढ़ाए गए हैं। जिम्मेदार पदों पर बैठे स्वाभिमानी लोगों को किसी को यह आभास नहीं देना चाहिए कि उनमें साहस और नैतिक शुद्धता की कमी है।

जो लोग दो या तीन महीनों से पूरी तरह से कच्चा खाने का अभ्यास कर रहे हैं, वे कभी भी अपनी असामान्य पिछली जीवन शैली पर लौटने के लिए सहमत नहीं होंगे, भले ही उन्हें मचान के नीचे ले जाया गया हो। वह व्यक्ति जो अपने व्यक्ति की परवाह करता है और उसके स्वास्थ्य और कल्याण को महत्व देता है

बच्चे एक पल की भी झिझक के बिना दो या तीन महीने का वह "प्रयोग" करेंगे। जो नेता अपने लोगों की खुशी और कल्याण में रुचि रखते हैं (यदि कोई है तो) उन्हें अपने व्यक्तिगत उदाहरणों से सभी मानव जाति की समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। यह मानवता के प्रति उनकी सबसे उपयोगी और सराहनीय सेवा होगी।

यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि पका हुआ भोजन अप्राकृतिक होता है और कृत्रिम पदार्थ, हमारी विशिष्ट कोशिकाओं को पोषण का एक दाना भी प्रदान नहीं करते हैं। इसके अलावा, उन्हें प्रदान करने के लिए किया गया खर्च और परेशानी न केवल व्यर्थ व्यय है, बल्कि वे मनुष्य के अंगों और वास्तव में, स्वयं मनुष्य के पूर्ण विनाश का साधन हैं। कच्चे खाने के पहले कुछ महीनों में प्राप्त अनुभव सभी को इन कथनों की सच्चाई स्पष्ट रूप से दिखाएगा। इस प्रश्न पर कुछ देर विचार करना उचित है।

पिछले कुछ वर्षों के दौरान काफ़ी मात्रा में जानकारी उपलब्ध हुई है
कच्चा-खाने से प्राप्त सफलताओं की सूचना पृथ्वी के कोने-कोने से प्राप्त हुई है। इस जानकारी से पता चलता है कि दुनिया भर में कच्चे कच्चे खाने वाले हजारों लोग फैले हुए हैं, जिनमें से कई गंभीर बीमारियों से ठीक हो गए हैं और अब सबसे खुशहाल जीवन जी रहे हैं। ये लोग न तो विशेषज्ञ हैं और न ही वैज्ञानिक; वे केवल शिक्षित और सुसंस्कृत व्यक्ति हैं जो अपनी अंतर्दृष्टि और विवेक से कच्चा-खाने के सिद्धांतों को समझने में सक्षम हैं, और आवश्यक निर्णय लेने का साहस रखते हैं।

दुर्भाग्य से, मेरे प्रकाशनों के प्रसार को कई गंभीर कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है। जाहिर है, दुनिया भर में लाखों मुफ्त किताबें वितरित करना किसी एक व्यक्ति की शक्ति से परे है। मैंने इंग्लैंड और अमेरिका में कई प्रकाशकों के पास आवेदन किया और उन्हें अपने देशों में मेरी पहली अंग्रेजी पुस्तक को पुनः प्रकाशित करने के लिए आमंत्रित किया। उन सभी ने स्वीकार किया कि पुस्तक दिलचस्प और उपयोगी दोनों थी, लेकिन उन्होंने खेद व्यक्त किया कि यह उनके प्रकाशनों के दायरे में नहीं आती थी। यह काफी समझ में आने योग्य था, क्योंकि इसके प्रकाशन से उनकी अन्य सभी "आहार संबंधी" पुस्तकों के अंत का संकेत मिल जाता, क्योंकि कच्चा-खाने के सिद्धांतों से परिचित कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं कर पाता।

उन पर थोड़ा सा भी ध्यान दिया है. आज के लोग अपने स्वार्थ से परे नहीं देख पाते।

मैं दुनिया भर के सभी समाजों, परोपकारी संगठनों, दयालु परोपकारियों और सार्वजनिक-उत्साही मानवतावादियों से उनकी तरह की सहायता के लिए अपील करता हूं। वे मेरे प्रकाशनों के प्रसार में मुझे हरसंभव मदद दें। वे मेरी किताबों की बीस, पचास या सौ प्रतियां ऑर्डर कर सकते हैं और उन्हें अपने विवेक से वितरित कर सकते हैं, या तो उन्हें बेचकर या मुफ्त में दे सकते हैं। प्रत्येक पुस्तक जीवन बचा सकती है, लोगों को गंभीर बीमारियों से ठीक कर सकती है या बच्चों के लिए सुखद भविष्य की संभावना खोल सकती है। वर्तमान समय में उससे अधिक मानवीय मूल्य की कोई गतिविधि नहीं है।

यदि ऐसी पुस्तक का लाभ मुझे 15 वर्ष पहले मिला होता तो आज मुझे दो प्यारे बच्चे जीवित होंगे. दूसरी ओर, यदि मेरा मन लगभग 10 वर्ष पहले प्रबुद्ध नहीं हुआ होता, तो मुझे स्वयं अब जीवित नहीं रहना चाहिए था।
संसार के सभी लोग इस समय इसी स्थिति में हैं और उन्हें हमारी सहायता की अत्यंत आवश्यकता है। उन्हें यथाशीघ्र पोषण के सही सिद्धांतों से परिचित कराना आवश्यक है।

आज, मैं अपनी आंखों से देखता हूं कि कुछ लोग गरीबों को परिष्कृत आटा, चीनी, सूखा दूध और संरक्षित मांस वितरित करने के लिए कितनी बड़ी रकम खर्च करते हैं। लोगों को ऐसे अप्राकृतिक और अत्यंत विकृत खाद्य पदार्थ वितरित करके, वे अनजाने में सबसे गंभीर पाप करते हैं और प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करते हैं। वे सबसे बड़ा पुण्य का कार्य करेंगे, यदि वे उन अभागे लोगों की आँखें खोल दें और उन्हें कच्चा-शाकाहारी बनना सिखा दें।

खाने के आदी सभी लोगों के लिए, काला सफेद है और सफेद काला है। एक समय था जब यह सोचा जाता था कि पृथ्वी स्थिर है, जबकि सूर्य और तारे इसकी परिक्रमा करते हैं। यदि कोई इसके विपरीत विश्वास व्यक्त करता था, तो अदूरदर्शी लोग उसे पागल समझ लेते थे, क्योंकि उनकी अपनी दृष्टि में पृथ्वी मजबूती से अपनी जगह पर स्थिर थी, जबकि सूर्य आकाश में घूम रहा था।

ठीक वैसी ही मानसिकता आज भी व्याप्त है। मनुष्य को स्पष्ट रूप से अपने शरीर पर महसूस होता है कि खीरा उसे "नुकसान" पहुंचाता है, जबकि दोगुनी पकी हुई सफेद ब्रेड और पॉलिश किए हुए चावल, आसानी से पचने के कारण, पेट के कार्यों को "नियंत्रित" करते हैं। लेकिन उसे इस बात का एहसास नहीं है कि वास्तव में उन्हीं रोटी और चावल का सेवन ही उसके पेट की कमजोरी का असली कारण है; दरअसल खीरा ही वह खाद्य पदार्थ है जो लंबे समय तक उसे ठीक कर देगा।

आज, सभी मानव जाति आश्वस्त है कि जैसे ही कोई व्यक्ति खाता है
भूख लगने पर "पौष्टिक" भोजन की कुछ प्लेटें खाने से वह अपने शरीर की नियमित आवश्यकताओं को पूरा करता है। लेकिन लोगों को यह पता नहीं है कि उस व्यक्ति की सामान्य कोशिकाएं उन मृत और कृत्रिम पदार्थों से पोषण का एक कण भी नहीं लेती हैं और पेट भरा होने के बावजूद भी वे काफी भूखे रहते हैं।

आज, सभी मानव जाति आश्वस्त है कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए किसी को अनुसंधान प्रयोगशालाओं में प्राप्त प्रोटीन, विटामिन और खनिजों के पोषक मूल्यों की विभिन्न वैज्ञानिक गणनाओं द्वारा निर्देशित होना चाहिए। वे यह नहीं समझते कि अधिकांश गणनाएँ वास्तव में पूरी तरह से गलत हैं और सच्ची तस्वीर का हानिकारक प्रतिनिधित्व करती हैं।

आज जब कोई बीमार हो जाता है तो उसे यकीन हो जाता है कि उसके पास सब कुछ है
खुद को ठीक करने के लिए एक विशेष जहर ढूंढना है जिसे दवा कहा जाता है। इसीलिए वह तुरंत उस अद्भुत काम करने वाले पदार्थ की खोज में लग जाता है। परन्तु वह यह नहीं जानता कि औषध चिकित्सा इस पका-खाने वाले युग का जादू है और कोई भी जहर कभी कोई उपयोगी कार्य नहीं कर सकेगा। न ही वह जानता है कि सभी बीमारियाँ केवल दो कारणों से होती हैं: प्राकृतिक पोषक तत्वों की कमी के कारण सामान्य कोशिकाओं की निरंतर भूख, और अप्राकृतिक, पके हुए खाद्य पदार्थों और अन्य जहरीले पदार्थों के हानिकारक प्रभाव; कोई तीसरा कारण नहीं है. इसलिए, खुद को सभी बीमारियों से हमेशा के लिए मुक्त करने का केवल एक ही समझदार तरीका है। हमें अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों और दवाओं से पूरी तरह से दूर रहना चाहिए और केवल प्राकृतिक पोषण (कच्चा शाकाहार) से ही अपनी कोशिकाओं की जरूरतों को पूरा करना चाहिए।

दवाएं, जिन्हें आमतौर पर बीमारियों को ठीक करने का साधन माना जाता है, वास्तव में, वे स्वयं बीमारियों का कारण हैं। सामान्यतया, यह

किसी सिंथेटिक पदार्थ या किसी व्यक्तिगत पोषक तत्व में किसी उपचारात्मक गुण की खोज करना एक भयानक और दुखद गलती है। फिर भी यह वही गलती है जो मानवजाति सदियों से करती आ रही है। इस संसार में कोई भी उपचारात्मक पदार्थ मौजूद नहीं है; रोग उत्पन्न करने वाले विशेष कारक ही विद्यमान हैं, जिनके दूर हो जाने से सभी रोग स्वतः ही समाप्त हो जायेंगे। वे कारक हैं पका हुआ भोजन और ज़हर जिन्हें गलत नाम वाली दवाएँ कहा जाता है।

आज के मनुष्य को अपनी सभ्यता पर बहुत गर्व है, परंतु वह वास्तव में सभ्य होने से कोसों दूर है। वास्तविक सभ्यता को केवल तकनीकी प्रगति से नहीं, बल्कि व्यक्ति के मन और आत्मा की समृद्धि, बुराइयों और व्यसनों पर विजय और अंधविश्वासों से मानव बुद्धि की मुक्ति से मापा जाना चाहिए। आज का मनुष्य भोजन की अपनी असामान्य इच्छा को पूरा करने के लिए 80 प्रतिशत शुद्ध, प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को आग में जला देता है और कृत्रिम रूप से बीमारियाँ पैदा करके अपना विनाश करता है। अपने व्यक्तिगत स्वार्थ और अहंकार को संतुष्ट करने के लिए, देशों के शासक दुनिया के लोगों के बीच नफरत और दुश्मनी के बीज बोते हैं और एक-दूसरे का नरसंहार करते हैं।

यहां तक कि विज्ञान के प्रतिनिधि भी, दया और मानवता की सभी भावनाओं को खारिज करते हुए, अपने तुच्छ हितों को आगे बढ़ाने के लिए विज्ञान के पवित्र नाम का बेईमानी से शोषण करते हैं और ऐसा करके वे सबसे क्रूर तरीके से लोगों को लूटते हैं।

अज्ञानता और पिछड़ेपन का सबसे ज्वलंत प्रमाणों में से एक
आज के "सभ्य" व्यक्ति का कैंसर के प्रश्न पर दृष्टिकोण अलग है। कई वर्षों से, वह कुछ विशिष्ट रासायनिक पदार्थों में ऐसी गंभीर आपदा का कारण और उपचार खोज रहा है, और वह अभी भी उस मूर्खतापूर्ण खोज को जारी रख रहा है।

इस संबंध में मैंने चार वर्ष पूर्व विश्व के अनेक प्राधिकारियों के समक्ष अपने अकाट्य प्रमाण प्रस्तुत किये थे। आज, मैं उन सबूतों को अधिक विस्तृत और विस्तारित रूप में, कई ठोस उदाहरणों द्वारा सचित्र, फिर से प्रस्तुत कर रहा हूँ। स्वास्थ्य के विभिन्न मंत्रालय और अन्य जिम्मेदार अधिकारी इतने अलग और उदासीन क्यों हैं? लोग प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का भयावह विनाश क्यों जारी रखते हैं? वे ऐसा क्यों करते हैं?

क्या वे अपनी पुस्तकों, समाचारपत्रों और पत्रिकाओं को झूठे विटामिनों और विशिष्ट आहारों की विरोधाभासी और हानिकारक सिफ़ारिशों से भरते रहते हैं?
मनुष्य का विवेक और परोपकार कहाँ है? तथाकथित सभ्यता कहाँ है?

जो लोग लगातार सभ्यता पर चर्चा करते हैं, उन्हें यह साबित करने दीजिए वे स्वयं इतने सभ्य हैं कि प्रकृति के सबसे प्राथमिक नियमों को समझ सकते हैं और समझ सकते हैं कि मानव जाति को सभी बीमारियों से मुक्त करने, जीवन की अपेक्षा को दोगुना करने, जीवन स्तर को तीन गुना या चार गुना करने का क्या मतलब है।

इस संबंध में, दूसरों के अधिकारों के सबसे ज़बरदस्त दुरुपयोग का एक दुर्भाग्यपूर्ण उदाहरण दो साल पहले सुदूर लॉस एंजिल्स से आया था। मेरी पहली अंग्रेजी किताब पढ़ने के बाद, कैलिफ़ोर्निया की एक महिला, श्रीमती एच. बुलबेक, पूरी तरह से कच्चा खाना अपनाती हैं।

विचार के मानवीय पहलू से आकर्षित होकर, उसने किताब की 30 प्रतियां ऑर्डर कीं और अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच अच्छा संदेश फैलाने का फैसला किया। इस बीच, जब उसे पता चला कि जॉन मार्टिन रेनेके नाम का एक व्यक्ति लॉस एंजिल्स में "लेट्स लिव" पत्रिका में कच्चे भोजन के "उपयोगी" गुणों पर लेख लिखता है, तो उसने उसे एक पत्र लिखा और उसे अपने उपचार के तरीके के बारे में बताया। और उसके और उसके पति दोनों की हर बीमारी से उबरने के बाद।

मेरी किताबें पढ़ने के बाद, दुनिया भर में कई रोगियों ने कच्चा खाना अपनाया है और परिणामस्वरूप वे साधारण सिरदर्द और पेट की बीमारियों से लेकर हृदय रोग और कैंसर तक कई गंभीर बीमारियों से ठीक हो गए हैं। मरीज़, जिन्हें वर्षों तक सबसे उच्च-योग्य "विशेषज्ञों" की सलाह से कोई लाभ नहीं मिला था, और जिनमें से कई को निराशाजनक मामलों के रूप में अस्पतालों से छुट्टी दे दी गई थी, कुछ महीनों के भीतर उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ है और अब वे सक्षम हैं सक्रिय जीवन के सभी आशीर्वादों का आनंद लें।

जो व्यक्ति पके हुए भोजन और अन्य जहरीले पदार्थों का त्याग करता है, वह सभी बीमारियों से प्रतिरक्षित होता है और बीमारियों के निरंतर अभिशाप से मुक्त होकर, आत्मविश्वास से स्वास्थ्य और शक्ति के एक हरे-भरे बुढ़ापे की आशा कर सकता है। इस पुस्तक के अगले भाग में पाठक को एक मिलेगा

उन अनगिनत पत्रों का चयन जो मुझे अपने अनुभव बताकर दूसरों की मदद करने के लिए उत्सुक पूर्व रोगियों से प्रतिदिन प्राप्त होते हैं। इसी भावना से श्रीमती बुलबेक ने मिस्टर रीनेके को पत्र लिखने का निर्णय लिया।

वह सज्जन मेरी ही पुस्तक पर मेरे अधिकार की उपेक्षा करते हैं, शब्द की नकल कर देते हैं मेरी किताब के कवर पर दिए गए छह सूक्तियों में से हर एक को शब्दशः कहें! उन्हें "लेट्स लिव" के फरवरी और अप्रैल 1965 अंक में सम्मिलित किया गया पत्रिका "एडवेंचर्स इन रॉ फूड्स" नामक एक लेख के भाग के रूप में, फिर वह $5 की कीमत पर अतिरिक्त जानकारी बेचने की पेशकश करता है। लेकिन सबसे अधिक उत्सुकता की बात यह है कि एक परिचयात्मक नोट में पत्रिका के संपादकों ने पुष्टि की कि वे सामग्री लेख के लेखक की हैं! लोगों को "लेट्स लिव" जैसे प्रकाशन को नहीं पढ़ना चाहिए

पत्रिका, जो कृत्रिम विटामिन और "आहार संबंधी" तैयारियों के विज्ञापनों पर जीवित रहती है।

अब एक दशक से अधिक समय से मैंने सामाजिक जीवन को त्याग दिया है और खुद को हर सुख से वंचित कर लिया है। मैं अपने परिवार और खुद की जरूरतों के संबंध में बेहद मितव्ययी रहा हूं, लेकिन मैंने अपनी सारी बचत पढ़ाई और किताबें प्रकाशित करने में खर्च करने में एक पल के लिए भी संकोच नहीं किया है, जिसकी 10,000 प्रतियां मैं पहले ही वैज्ञानिक संगठनों को मुफ्त में वितरित कर चुका हूं। और पृथ्वी के सभी कोनों में व्यक्ति। मैंने पूरी दुनिया को खुशहाल और प्राकृतिक जीवन का सच्चा रास्ता दिखाने के लिए ये बलिदान दिए हैं, और पैसे के लिए ऐसी सलाह बेचने के खिलाफ मैंने पूरे दिल और आत्मा से विरोध किया है।

लेकिन आज श्री जेएम रेनेके, मेरे विचारों और मेरी कहावतों का लाभकारी उपयोग करते हुए, लोगों को खाने का तरीका दिखाने के लिए $5 डॉलर के शुल्क की मांग करते हैं। प्राकृतिक खाद्य पदार्थ! यह वास्तव में प्रश्न का सबसे परेशान करने वाला पहलू है।

यहां श्री रेनेके के दो लेखों के अंश दिए गए हैं:

आओ जियें

फरवरी, 1965 :

जॉन मार्टिन रेनेके द्वारा कच्चे खाद्य पदार्थों में रोमांच

अमेरिकी फल प्रवर्तक और खोजकर्ता

 लेखों की वर्तमान श्रृंखला में लेखक अपनी राय देते हैं
व्यक्तिगत प्रयोगों के साथ-साथ कई जलवायु के लोगों के बीच रहने और उनका अध्ययन करने के दौरान उनके कई अनुभवों पर आधारित -
उनके आहार में कच्चे खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्यवर्धक फल शामिल हैं। - ईडी।

कच्चा भोजन ही मनुष्य द्वारा लिया जाने वाला एकमात्र पोषण होना चाहिए। पका हुआ भोजन खाना एक अप्राकृतिक आदत है जिसे पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए इस दुनिया से समाप्त करना होगा। मानव पोषण में केवल जीवित कोशिकाएँ शामिल होनी चाहिए, क्योंकि पका हुआ भोजन ही सभी मानव बीमारियों का मुख्य कारण है। कच्चा भोजन खाने से मानव जाति सभी बीमारियों से मुक्त हो जाती है और मानव जीवन की अवधि 140 वर्ष या उससे अधिक तक बढ़ जाती है।

नवजात शिशु को पका हुआ खाना सिखाना सबसे बड़ा अपराध है, क्योंकि यहीं से उसकी सारी परेशानियाँ शुरू होती हैं (मेरे "रॉ-ईटिंग" प्रथम संस्करण का कवर देखें)। जीवविज्ञानियों को यह साबित करना होगा कि प्रकृति ने हमें भोजन सामग्री पकाकर न देकर गलती की है। (प्रथम संस्करण, पृ. 32)। एक सामान्य शिशु को पके हुए भोजन का स्वाद नापसंद होता है, जो केवल पके हुए भोजन के आदी को ही स्वादिष्ट लगता है, जैसे नशे के आदी को अफीम अच्छा लगता है। (प्रथम संस्करण, पृ. 33)। रसोई की आग अच्छे कच्चे भोजन का 90 प्रतिशत मूल्य जलाकर नष्ट कर देती है। (मेरे पहले संस्करण का कवर)।

अप्रैल, 1965 :

पहली नज़र में यह असंभव लगता है कि हम केवल प्राकृतिक कच्चा भोजन खाकर लगभग किसी भी बीमारी से खुद को मुक्त कर सकते हैं। लेकिन तथ्य यह है कि "अविश्वसनीय" आसानी से एक सिद्ध वास्तविकता बन जाता है... (पहला संस्करण, पृष्ठ 45)।

लोगों को प्रोत्साहित करना जीवविज्ञानियों और डॉक्टरों का कर्तव्य होना चाहिए प्राकृतिक चीजें खाना; खाद्य पदार्थों से पोषक तत्वों को अलग न करें, बल्कि उन्हें हमेशा उनके प्राकृतिक रूप से संतुलित अनुपात में और उनकी सजीव, कच्ची अवस्था में यथासंभव पूरा खाएं। डॉक्टरों और जीवविज्ञानियों को कभी भी अलगाव की उपयोगिता के बारे में बात नहीं करनी चाहिए

व्यक्तिगत पोषक घटक, लेकिन संपूर्ण कच्चे खाद्य पदार्थों की अपरिहार्यता पर जोर देना
चाहिए।

संक्षिप्त विवरण

सामान्यतया, पोषण के संपूर्ण विज्ञान को दो मुख्य बिंदुओं में संक्षेपित किया जा सकता है
और इसे संपूर्ण मानव जाति की चिंता का विषय बनाया जा सकता है:

1.मानव पोषण में पूरी तरह से जीवित कच्ची कोशिकाएं शामिल होनी चाहिए।
केवल वे खाद्य पदार्थ जिनमें जीवित कोशिकाएँ होती हैं उनमें मानव जीव की माँगों को पूरा करने के लिए
आवश्यक सभी गुण होते हैं।

2.प्रकृति में आम और पसंदीदा दोनों प्रकार की वनस्पतियाँ मौजूद हैं।
सबसे उत्तम और अत्यधिक पौष्टिक वनस्पति निकाय फल, हरी सब्जियां, मेवे, अनाज और जड़ों की बेहतर
किस्में हैं।

संक्षेप में, मनुष्य पूर्ण स्वास्थ्य का आनंद तब उठाता है जब वह केवल कच्चा भोजन खाता है; वह इस
हद तक बीमार है कि वह पका हुआ भोजन खाता है; और जब वह केवल ऐसे आहार पर निर्भर रहता है तो
उसकी मृत्यु हो जाती है। (प्रथम संस्करण, पृ. 24)।

पत्रिका के संपादक द्वारा समापन नोट:

कर्तव्यों के दबाव के कारण श्रीमान के लिए यह संभव नहीं होगा।
पत्रों का उत्तर देने के लिए रीनेके। $5 की प्राप्ति पर वह आपको संपूर्ण दिशा-निर्देशों के साथ संयुक्त राज्य अमेरिका
और उष्णकटिबंधीय के लिए अपना दैनिक कच्चा भोजन मेनू-गाइड और व्यंजन भेजेगा। ये पुस्तक रूप
में नहीं हैं. को भेजें... - एड.

हमने बार-बार इस तथ्य पर जोर दिया है कि सभी फल, सब्जियां और मेवे लगभग समान
पोषक गुणों के साथ उच्चतम गुणवत्ता वाले उत्तम खाद्य पदार्थ हैं। इसलिए, कच्चे पोषण के लिए सभी "मेनू-
गाइड" और व्यंजन किसी भी वैज्ञानिक या पोषण मूल्य से रहित हैं। यहां तक कि सबसे अज्ञानी व्यक्ति भी
अपनी भूख और स्वाद की भावना के अनुसार निर्देशित होकर अपना आहार कार्यक्रम बना सकता है।

पत्रिका का फरवरी अंक प्राप्त होने पर, मैंने संपादक श्री के के. थॉमस को एक पत्र लिखा, यह
विश्वास करते हुए कि उन्हें भविष्य में मेरे अधिकारों की रक्षा करने में खुशी होगी:

21 अप्रैल 1965 :

श्री के के. थॉमस, 1133 एन. वर्मोंट एवेन्यू, लॉस एंजिल्स, कैलिफ़ोर्निया।

प्रिय महोदय,

यह आश्चर्य की बात थी कि मैंने "लेट्स लिव" के फरवरी अंक में श्री जॉन मार्टिन रेनेके का एक लेख "एडवेंचर्स इन रॉ फूड्स" पढ़ा, जहां लेखक ने मेरी पुस्तक के कवर पर दिए गए आदर्श वाक्यों को शब्द दर शब्द कॉपी किया है। "रॉ-ईटिंग", और उन्हें अपनी सामग्री के रूप में प्रस्तुत किया है। कृपया अपने अगले अंक में इस ग़लतफ़हमी को सुधारें और भविष्य में इसी तरह की घटना को रोकने के लिए कदम उठाएँ।

अर्शविर टेर होवेनेसियन

दुर्भाग्य से, लगभग एक महीने बाद, मुझे निम्नलिखित असंतोषजनक उत्तर मिला, जिसमें श्रीमान को सफेद करने का हरसंभव प्रयास किया गया था।
रेनेके की साहित्यिक बेईमानी:

12 मई, 1965 :

अर्शविर टेर-होवनेसियन काख एवेन्यू 21, पेशान स्ट्रीट, तेहरान, फारस।

प्रिय महोदय:

21 अप्रैल के आपके पत्र के संबंध में हमने श्री जॉन मार्टिन को लिखा था
रेनेके से स्पष्टीकरण मांगा और उन्होंने हमें यही सलाह दी है;

`मैंने अपने लेख की फरवरी की किस्त की जाँच की है और पाया है कि कहीं भी मैंने श्री टेर होवनेसियन के आदर्श वाक्यों के किसी भी हिस्से को शब्दशः कॉपी नहीं किया है। कच्चे खाद्य पदार्थों पर मेरे सभी कथन 25 वर्षों के संचित अनुभव और अध्ययन से एकत्रित मेरे अपने विचार और शब्द हैं। यदि मैंने उनके जैसा कोई बयान दिया है तो यह पूरी तरह से संयोग है, जानबूझकर नहीं।'

`मुझे लगता है कि मेरे पास देश में कच्चे खाद्य पुस्तकों का सबसे संपूर्ण संग्रह है, और उनमें से मुझे उनकी छोटी पुस्तिका की एक प्रति मिली।

अगर मैंने उससे नकल की होती तो मैं उसे श्रेय देता। मुझे याद है कि उनकी पुस्तिका लगभग एक वर्ष पहले एक मित्र ने मुझे दी थी; और यह कि मैंने श्री टेर-होवेनेसियन को 10 डॉलर भेजे ताकि वे मुझे अपने दोस्तों के लिए कुछ और पुस्तिकाएँ भेज सकें। वह लगभग एक महीने पहले की बात है. आज तक मैंने मिस्टर टेर होवनेशियन से कुछ नहीं सुना है और न ही पैसे के बारे में। यदि वह मुझे अपनी पुस्तिकाएं नहीं भेजना चाहता है, तो उसे मेरे पैसे वापस कर देने चाहिए, क्योंकि मेरा मतलब केवल शिष्टाचार और कच्चे खाद्य पदार्थों के लाभों को फैलाने की भलाई है जिसने 25 साल पहले मेरी जान बचाई थी।'

(हस्ताक्षरित) जॉन मार्टिन रेनेके "परिस्थितियों में और अंदर
श्री रेनेके के बयानों को ध्यान में रखते हुए कि उन्होंने आपकी पुस्तक "रॉ-ईटिंग" के कवर पर आदर्श वाक्यों को उचित नहीं ठहराया है, हमने कोई नहीं बनाया है
LET'S LIVE पत्रिका में सुधार।

(हस्ताक्षरित) के थॉमस, संपादक-प्रकाशक।

इन तुच्छ तर्कों के उत्तर में मैंने निम्नलिखित पत्र भेजा:

27 मई, 1965 :

श्री के थॉमस, संपादक-प्रकाशक। प्रिय महोदय:

मुझे आपको यह बताते हुए दुख हो रहा है कि मैं अपने 21 अप्रैल के पत्र पर 12 मई के आपके उत्तर को संतोषजनक नहीं मानता।

मैं श्री रेनेके द्वारा मेरे विचारों और आदर्श वाक्यों के दुरुपयोग के लिए आपकी पत्रिका को जिम्मेदार मानता हूं और संतुष्टि की मांग करने का अधिकार सुरक्षित रखता हूं।

आप श्री रेनेके द्वारा किए गए सार्वजनिक धोखे को उचित ठहराने का प्रयास करते हैं, जो मैं अपने विचारों को पाँच डॉलर प्रति पीस पर बेचना जारी रखता हूँ। मेरा अभियान मुख्यतः ऐसी जबरन वसूली पर लक्षित है।

जहां तक $10.00 का संबंध है, जिसके बारे में श्री रेनेके का दावा है कि उन्होंने इसे भेजा है मुझे यह कहते हुए दुख हो रहा है कि मुझे किताबों के ऑर्डर के लिए न तो पैसे मिले और न ही कोई पत्र।

एटरहोव

यह पत्राचार तब समाप्त हो गया था जब श्रीमती बुलबेक इतनी दयालु थीं कि उन्होंने मुझे "लेट्स लिव" पत्रिका का अप्रैल अंक भेजा, जिसमें, जैसा कि ऊपर दिखाया गया था, साहित्यिक बेईमानी के और भी ज्वलंत उदाहरण हैं। मैं यह निर्णय पाठक पर छोड़ता हूं कि मेरे लेखन और श्री रेनेके के लेखों के बीच "समानताएं" संयोगवश हैं या जानबूझकर।

संपादक अपने कंधों से जिम्मेदारी नहीं हटा सकता, क्योंकि
वह मेरी किताब से पूरी तरह परिचित थे, जिसकी समीक्षा उनकी पत्रिका में कई महीने पहले ही हो चुकी थी, जबकि श्रीमान...
रीनेके केवल आधारहीन बहानों और निंदाओं से मामले को बदतर बना देता है।
जहाँ तक उस दस डॉलर के अप्रासंगिक प्रश्न का सवाल है जो उसने मुझे भेजने का दावा किया है, मैं सार्वजनिक रूप से उस बैंक का नाम या उस माध्यम का नाम जानना चाहता हूँ जिसके द्वारा उसने कथित तौर पर मुझे पैसे भेजे हैं, जिसके बारे में मुझे कोई जानकारी नहीं है।

विशिष्ट आहार की सभी सिफ़ारिशों को पूरी तरह से मिटा दिया जाना चाहिए
धरती के मुख से दूर. मानव जाति को यह स्पष्ट रूप से महसूस करना चाहिए कि पका हुआ भोजन किसी भी प्रकार का पोषण प्रदान नहीं करता है और मनुष्य मांसाहारी नहीं है। इसके अलावा, प्रत्येक व्यक्ति को जो कुछ भी वह पसंद है और किसी भी रूप में वह खाना चाहिए। यह पूरी तरह से व्यक्तिगत स्वाद का मामला है।

हमारे "आहार विशेषज्ञों" ने व्यंजनों और मेनू की लंबी सूची के साथ लोगों के दिमाग को इतना भ्रमित कर दिया है कि कई लोग सोचते हैं कि मैं भी "विशेषज्ञों" के उस भाईचारे से संबंधित हूं, और इसलिए वे अक्सर मुझे खाने के कार्यक्रम के बारे में पूछने के लिए लिखते हैं। प्राकृतिक खाना। यहां मैं उन सभी को सामूहिक उत्तर देने का अवसर लेना चाहता हूं।

अब से, कोई विशेष आहार कार्यक्रम नहीं होना चाहिए,
किसी के लिए सिफ़ारिशें या शेड्यूल। मनुष्य को वह सब कुछ खाना चाहिए जो वह चाहता है, जब भी वह खा सके और जितना उसकी भूख हो, वैसे ही खाना चाहिए जैसे अन्य सभी जीवित प्राणी खाते हैं, चींटी से लेकर हाथी तक, हालांकि, अन्य जानवरों को आमतौर पर ऐसी सामग्री से संतुष्ट होना पड़ता है जो आसानी से मिल जाए। उनके लिए उपलब्ध; तिपतिया घास, घास, की तुलना करें

पहाड़ की झाड़ियाँ, पेड़ की पत्तियाँ और अनाज, मेवे, सब्जियाँ और फलों के साथ रेगिस्तान के कांटे।

कच्चा खाने वाला दिन में एक बार या दस बार खा सकता है; वह खिला सकता है एक प्रकार के फल पर या सौ प्रकार पर। स्वास्थ्य की दृष्टि से इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि प्रत्येक कच्ची सब्जी का अलग-अलग सेवन अपने आप में संपूर्ण पोषण प्रदान करता है। कच्चा खाने वाले को "वैज्ञानिक" या "आहार संबंधी" सिफारिशों की सूचियों द्वारा निर्देशित नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि उसकी भूख और तालू की मांगों से निर्देशित किया जाना चाहिए, जो प्राकृतिक पोषक तत्वों के चयन में हमेशा उसके अचूक मार्गदर्शक होंगे। सबसे सुरक्षित, सबसे सुरक्षित और सबसे आसान तरीका यह है कि हम अपने भोजन को उसी अवस्था में उपभोग करें जिसमें प्रकृति ने इसे तैयार किया है और इसे हमारे दांतों के नीचे कुचलकर हमारे सामने प्रस्तुत किया है। लेकिन अगर किसी के पास सलाद और अन्य मिश्रित व्यंजन बनाने का समय और फुर्सत है तो उसे इन्हें जरूर खाना चाहिए

तैयारी के तुरंत बाद, अन्यथा समय के साथ मनुष्य खाद्य पदार्थों के नए पतन की ओर प्रेरित होगा।

लोगों को अब ऐसी किताबें नहीं पढ़नी चाहिए जो व्यक्तिगत बीमारियों के कारण, निदान, उपचार, दवाओं, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, हाइड्रोथेरेपी, इलेक्ट्रोथेरेपी और अन्य समान विषयों से संबंधित हों, क्योंकि सभी बीमारियाँ एक सामान्य कारण से उत्पन्न होती हैं और इलाज का एक ही सामान्य तरीका होता है। .

कई शाकाहारी, और यहां तक कि मांसाहारी भी, जो इसका सेवन करने की कोशिश करते हैं सामान्य से थोड़ा अधिक फल खाने वाले स्वयं को कच्चा खाने वाला मानने की धारणा रखते हैं। हालाँकि, यदि कोई व्यक्ति महीने में एक बार भी पका हुआ भोजन लेता है, तो वह खुद को कच्चा खाने वाला नहीं मान सकता, क्योंकि इस तरह वह कभी भी खुद को पूरी तरह से बीमारी से मुक्त नहीं कर पाएगा। इसका कारण यह है कि कच्चा खाने के प्रारंभिक चरण में एक निश्चित संख्या में रोगग्रस्त कोशिकाएं निष्क्रियता की स्थिति में आ सकती हैं और उस स्थिति में उनका अस्तित्व काफी लंबे समय तक बना रह सकता है। महीने में केवल एक पका हुआ भोजन उन्हें पुनर्जीवित करने और उन्हें फिर से गुणा करने का अवसर देने के लिए पर्याप्त हो सकता है। जैसे ही कच्चा खाने वाला पके हुए भोजन का एक निवाला खाता है, वह निश्चित रूप से उन रोगग्रस्त कोशिकाओं को ताजा पोषण प्रदान करता है और उन्हें नया जीवन देता है। नतीजतन, जब कोई खुद को बीमारियों के संकट से पूरी तरह मुक्त करने में सक्षम नहीं होता है, तो उसे अवश्य ही मुक्त होना पड़ता है

कभी-कभार होने वाले उन अपराधों में ही कारण तलाशें, किसी और जगह नहीं। उन चूकों के लिए बिल्कुल भी कोई औचित्य नहीं हो सकता।

संपूर्ण कच्चा-खाने के विरुद्ध सबसे निराधार तर्कों में से एक, जो कभी-कभी कुछ उत्तरी देशों और विशेष रूप से इंग्लैंड से मुझ तक पहुंचता है, वह जलवायु परिस्थितियों की असमानता है। जब तक मनुष्य मुट्ठी भर कच्चा अनाज पाने में सक्षम है, तब तक किसी भी देश में प्राकृतिक पोषक तत्वों की कमी का सवाल ही नहीं उठता। इसके अलावा, इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि पका हुआ भोजन मानव जीव को कम से कम पोषण प्रदान नहीं करता है, अगर लोग खुद को पोषण देने और जीवन को बनाए रखने का प्रबंधन करते हैं तो दुनिया के सभी क्षेत्रों में पर्याप्त खाद्य पदार्थ होने चाहिए। अपने आहार से पके हुए भोजन को हटाकर, हम अपने पोषण के पोषक मूल्य में कोई कमी नहीं लाते हैं; इसके विपरीत, हम खुद को जहरीली और हानिकारक सामग्रियों से मुक्त करते हैं। इन सत्यों का पूरा अर्थ केवल वही व्यक्ति समझ सकता है जिसने कई वर्षों तक कच्चा-खाने का लाभ उठाया है। वे सभी "वैज्ञानिक" धारणाएँ जिनके द्वारा जीवविज्ञानी पके हुए भोजन को पोषण के रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करते हैं, निराधार अनुमान और व्यर्थ भ्रम हैं।

जैसा कि मामला है, इस समय कुछ निश्चित देश हैं जहां लोग खाद्य पदार्थों की "कमी" से पीड़ित हैं और लगातार भुखमरी के खतरे में हैं, जब दुनिया में प्रचुरता लाने के लंबे समय से प्रतीक्षित चमत्कार को पूरा करने के लिए केवल एक आधिकारिक घोषणा की आवश्यकता होती है। दुर्भाग्य से, यह सरल और स्पष्ट घोषणा कि खाना पकाने से प्राकृतिक खाद्य पदार्थ नष्ट हो जाते हैं और उन्हें हानिकारक पदार्थों में बदल दिया जाता है, कहीं भी दिखाई नहीं देता है, इस तथ्य के बावजूद कि 1963 में ही, मैंने इस अकाट्य सत्य को सभी प्रमुख अधिकारियों और वैज्ञानिक हलकों के ध्यान में ला दिया था। दुनिया। यह इस बात का अद्भुत संकेत है कि आज मानवता अज्ञानता, पूर्वाग्रह, अंधविश्वास और घृणित व्यसनों में कितनी गहराई तक डूबी हुई है। सभ्यता और प्रगति जैसे शब्द खोखले लगते हैं जब वे उन लोगों पर लागू होते हैं जो इतना कुछ कहा और लिखा गया है, फिर भी यह स्वीकार करने से इनकार करते हैं कि खाना पकाना एक अप्राकृतिक और हानिकारक कार्य है।

उनका कहना है कि जीवविज्ञानियों ने अपने ज्ञान में अद्भुत प्रगति की है। मुझे ऐसा लगता है कि जितना अधिक वे आगे बढ़ेंगे, उतना ही अधिक उन्हें एहसास होगा कि वे कुछ भी नहीं जानते हैं। और जब वे उस स्तर पर पहुंचते हैं जहां वे स्वतंत्र रूप से स्वीकार करते हैं कि प्रकृति के सच्चे ज्ञान के विपरीत उनका अपना ज्ञान एक दिखावा से अधिक कुछ नहीं है, तो यह वास्तव में स्वीकार किया जा सकता है कि उन्होंने वास्तव में कुछ सीखा है।

यह उन जीवविज्ञानियों में से नहीं है जो "समसामयिक ज्ञान और शिक्षा में डूबे हुए हैं" कि हम आदरणीय कुलपतियों के बारे में जानते हैं जो 140 या 150 वर्ष की आयु तक जीवित रहे हैं। हम ऐसे लोगों से शिक्षा के महान केंद्रों से काफी दूर, प्रकृति की गोद में मिलते हैं, जहां वे दवाओं और अत्यधिक विकृत खाद्य पदार्थों से होने वाले नुकसान से आंशिक रूप से प्रतिरक्षित हैं। उनका जीवन कितना लंबा और स्वस्थ होता, यदि वे उस आंशिक अध:पतन से भी बच जाते, जिससे वर्तमान में उनका भोजन प्रभावित हो रहा है। जो चीज़ मुझे चिकित्सा विज्ञान की लगभग हर मौजूदा अवधारणा को चुनौती देने का अधिकार और साहस देती है, वह यह तथ्य है कि 100 प्रतिशत कच्चा भोजन सभी बीमारियों को मौलिक और एक साथ तत्काल समाप्त कर देता है। परीक्षण करें, और आप आश्वस्त हो जाएंगे।

जब मैं उन सभी लोगों को हत्यारा और अपराधी मानता हूं तो मैं कोई अतिशयोक्ति नहीं कर रहा हूं, जो किसी न किसी बहाने से, बीमारों और अशक्तों को उनके प्राकृतिक पोषक तत्व - ताजी सब्जियां और फल - देने से रोकते हैं, जो उनके खोए हुए स्वास्थ्य को बहाल करने का एकमात्र प्रभावी साधन हैं। . अपनी निंदनीय अज्ञानता के कारण वे "विद्वान वैज्ञानिक" अत्तिला या हिटलर से भी अधिक बड़े नरसंहार करते हैं। अपनी मूर्खतापूर्ण सिफ़ारिशों से वे दिन-ब-दिन लाखों लोगों को बिना किसी राहत या मोहलत के मार देते हैं। ऐसे ही बेहोश अपराधियों में दवाइयों, पेय पदार्थ, तम्बाकू, परिष्कृत फर्श, ब्रेड, मांस, कन्फेक्शनरी, चीनी, चाय, कॉफी और इनके जैसे कई अन्य हानिकारक उत्पादों के सभी निर्माता और वितरक शामिल हैं। ऐसे अप्राकृतिक, पतित पदार्थों का उत्पादन करने वाली प्रत्येक फैक्ट्री मानवता को परमाणु बम से भी अधिक हानि पहुँचाती है।

मैं सभी मानवतावादियों से अपील करता हूं कि वे मौखिक रूप से और अपने प्रकाशनों के माध्यम से इन सच्चाइयों को प्रचारित करने में मेरी हर संभव मदद करें।

जो कच्चा-खाने वाले अपनी बीमारियों से ठीक हो गए हैं, उन पर एक विशेष दायित्व है कि वे अपने ठीक होने का विवरण प्रेस और सभी जिम्मेदार अधिकारियों को सौंपें।

अंत में, पत्रकारों का यह परम कर्तव्य है कि वे अपने अखबार के कॉलम में उन बयानों का सारांश प्रकाशित करें, और यह जानने की मांग करें कि अधिकारी अपनी सुस्त निष्क्रियता पर क्यों कायम हैं।

भाग तीन

रॉ-ईटिंग की उपलब्धियाँ

कई पाठक मुझे कच्चा-खाने से प्राप्त सफलताओं के बारे में पूछने के लिए पत्र लिखते हैं। उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट करने के लिए मुझे उन्हें कुछ प्रासंगिक जानकारी देते हुए खुशी हो रही है।

मेरे अर्मेनियाई के पहले खंड के प्रकाशन के एक साल बाद
1960 में काम करते हुए, मैंने फ़ारसी में एक छोटी पुस्तक प्रकाशित की, जिसकी 4,000
प्रतियाँ मैंने विभिन्न संस्थानों, अधिकारियों और प्रेस के बीच वितरित कीं। तेहरान के समाचार पत्रों और पत्रिकाओं ने पुस्तक का अनुकूल स्वागत किया और उनमें से कई ने उस संबंध में लंबी समीक्षाएँ लिखीं।

इस पुस्तक को न्यायालय हलकों में काफी ध्यान मिला।
महामहिम राजकुमारी शम्स पहलवी के पति, श्री मेहरदाद पहलबोड, जो अब संस्कृति मंत्री हैं, ने मुझे अपने निवास पर आमंत्रित किया और मुझे बताया कि मेरी पुस्तक को शाह (राजा मोहम्मद रजा पहलवी) ने सम्मानित किया है, जिन्होंने उन्हें इसे आगे बढ़ाने का निर्देश दिया है। विषय के बारे में पूछताछ. मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि श्री पहलबोड के साथ मेरी छह या सात बार मंत्रणा हुई। रेड लायन एंड सन सोसाइटी के महासचिव, डॉ. अब्बास नफ़ीसी, और खजेनौरी मैटरनिटी हॉस्पिटल के निदेशक, डॉ. अबुलग़ासेम नफ़ीसी,

और कई अन्य प्रमुख विशेषज्ञों ने मेरे विचारों की सराहना की और मुझे अपना सहयोग देने का वादा किया।

अनेक बच्चों को किसी अनाथाश्रम में कच्चा-खाकर बड़ा करने के निर्देश दिये गये। इसके अलावा, बच्चों के अस्पतालों में से एक में रोगियों के उपचार में और एक दिन की नर्सरी की पोषण प्रणाली में सुधार में कच्चे खाने के सिद्धांतों को अपनाया जाना था। दुर्भाग्य से, वास्तविक अभ्यास में मुझे विभिन्न बाधाओं का सामना करना पड़ा।

जल्द ही मेरा सामना पूर्वाग्रही डॉक्टरों और अधिकारियों की एक बड़ी सेना से हुआ, जिन्हें मुझे नए विचारों से भरना था। यह किसी भी तरह से आसान काम नहीं था. पूरा मामला इस हद तक विलंबित हो गया कि मैं थक गया और गहरे अफसोस के साथ प्रयास छोड़ दिया।

यह विफलता और भी निंदनीय थी, क्योंकि मैंने करीब से देखा था कि कैसे अप्राकृतिक पोषण के परिणामस्वरूप, नर्सरी में शिशु कमजोर और बीमार रह गए थे, जबकि अस्पतालों में वे कृत्रिम विटामिन, जहरीली दवाओं और पशु प्रोटीन पर निर्भर थे। उन कमजोर, दुबले-पतले बच्चों को मौत के चंगुल से बचाएं, जो मां के दूध और प्राकृतिक पोषक तत्वों से वंचित थे, जिनका मुख्य आधार सूखा दूध और सफेद ब्रेड था। कहने की आवश्यकता नहीं कि प्राकृतिक, दोषरहित पोषण की आवश्यकता के बारे में कोई विचार नहीं किया गया।

लेकिन उन संपर्कों के साथ-साथ कई चिकित्सा सम्मेलनों में मेरी उपस्थिति ने मुझे कई महत्वपूर्ण सबक सिखाए। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात, मुझे एहसास हुआ कि यद्यपि मेरे द्वारा सामने रखे गए दृष्टिकोण प्रकृति के सबसे प्राथमिक और सरल नियम हैं, वे केवल उन लोगों द्वारा पचाए और आत्मसात किए जाते हैं जिनकी उच्च शैक्षिक उपलब्धियाँ निर्णय की स्वतंत्रता और मन की स्वतंत्रता से मेल खाती हैं। एक साधारण बुद्धि का व्यक्ति इस संभावना की कल्पना नहीं कर सकता कि एक सामान्य व्यक्ति आज के संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान में क्रांति लाने और वैज्ञानिक दुनिया में मौजूद आहार संबंधी अवधारणाओं को भ्रमित करने में सक्षम हो सकता है।

यही कारण है कि मैंने अंग्रेजी में एक संक्षिप्त खंड प्रकाशित करने का निर्णय लिया इसे उच्चतम वैज्ञानिक और राजनीतिक हलकों के ध्यान में प्रस्तुत करें।
बहुत बड़ी कठिनाइयों को पार करते हुए, मैंने किताब लिखने के लिए प्रतिदिन 16 घंटे काम किया, जिसके बाद मैंने इसका अंग्रेजी में अनुवाद किया और इसे प्रकाशित किया।

1963. फिर मैंने संदर्भ की विभिन्न पुस्तकों से 3,000 पते निकाले और पुस्तक की लगभग 4,000 मानार्थ प्रतियां दुनिया के सभी शासकों, और विश्वविद्यालयों, वैज्ञानिक केंद्रों, अंतर्राष्ट्रीय संगठनों और प्रमुख समाचार पत्रों और आवधिक पत्रिकाओं को भेजीं। मैंने वास्तव में अधिकांश पुस्तकों पर हस्ताक्षर किए और प्रत्येक के साथ एक पत्र संलग्न किया। मैंने इसे दुनिया भर में अपने विचारों को प्रचारित करने का सबसे तेज़ और सबसे उपयुक्त तरीका माना।

नतीजे मेरी सबसे आशावादी उम्मीदों से बढ़कर रहे। अगले कुछ महीनों के दौरान मुझे प्राप्त हजारों पत्रों और समाचार पत्रों से मुझे कोई संदेह नहीं हुआ कि मेरी पुस्तक को दुनिया के सभी प्रमुख व्यक्तियों और अधिकारियों द्वारा रुचि के साथ पढ़ा जा रहा था, जिनमें से कई ने बिना किसी हिचकिचाहट के मेरे विचारों की सच्चाई की पुष्टि की।

हाल के वर्षों के दौरान, मैंने न केवल अपनी सामाजिक गतिविधियों को त्याग दिया है, बल्कि दिन-रात अपनी पुस्तकों के प्रति समर्पित रहने के लिए मैंने अपने व्यक्तिगत व्यवसाय को भी पूरी तरह से त्याग दिया है। फिर भी, यह कहना अजीब है, ऐसे लोग हैं जो सोचते हैं कि मैंने अपनी इंद्रियों से छुट्टी ले ली है, सिर्फ इसलिए कि, धन इकट्ठा करने और खाने, पीने और मौज-मस्ती करने में अपना समय बिताने के बजाय, मैं अपनी सारी बचत कुछ पुस्तकों के प्रकाशन पर खर्च कर देता हूं। जिसे मैं सभी को निःशुल्क वितरित करता हूँ।

लेकिन मेरे विचार में, अपने साथी की निःस्वार्थ सेवा से प्राप्त संतुष्टि से बढ़कर जीवन का कोई आनंद नहीं है। लोग आलीशान इमारतें बनाते हैं और उन्हें देखकर प्रसन्न होते हैं। अब, दुनिया के सभी कोनों से मुझे हर दिन मिलने वाले बधाई, प्रशंसा और धन्यवाद के प्रत्येक पत्र का मेरे लिए एक इमारत के रूप में पूरा मूल्य है। और जब पत्र किसी ऐसे व्यक्ति का हो जो मेरी सलाह से एक गंभीर बीमारी से ठीक हो गया हो और जो मुझे अपना रक्षक मानता हो, तो मेरी खुशी की कोई सीमा या सीमा नहीं होती है, जो इस भावना से और भी बढ़ जाती है कि यह सब किया गया है बिना किसी पारिश्रमिक के किया गया।

मेरी आत्मा दिन-रात परेशान रहती है जब मैं तथाकथित अप्रत्याशित मौतों के परिणामस्वरूप हर जगह लोगों को मरते हुए देखता हूँ। मैं स्पष्ट रूप से समझता हूं कि वे लोग मरते नहीं हैं; वे एक प्लेट भर अप्राकृतिक और कृत्रिम के लिए मूर्खतापूर्वक स्वयं को मार डालते हैं

खाना। जब मैं देखता हूं कि एक भयभीत मां अपने मासूम बच्चे से अच्छे से अच्छे फल छीन रही है और उसकी जगह उसके हाथ में घातक रोटी, दूध और मांस थमा रही है तो मेरा हृदय द्रवित हो जाता है।

अपनी पहली अंग्रेजी पुस्तक में मैंने लगभग सभी पर संक्षेप में प्रकाश डाला था प्रासंगिक समस्याएं. इस खंड में, मैंने अपने पिछले कुछ बयानों को बढ़ाया है और कई महत्वपूर्ण प्रश्नों के बारे में कुछ हद तक विस्तार से बात की है, जिससे विषय आम जनता के लिए अधिक समझने योग्य हो गया है। हालाँकि, पुस्तक को किसी निष्कर्ष पर लाने से पहले, मैं पाठक को मेरी पहली अंग्रेजी पुस्तक के साथ-साथ मेरे अन्य प्रकाशनों को दिए गए स्वागत से परिचित कराना चाहूँगा।

दुनिया के शासकों और अन्य प्रमुख अधिकारियों को संबोधित मेरे पत्र की प्रति

कृपया "रॉ-ईटिंग" नामक मेरी पुस्तक की एक मानार्थ प्रति स्वीकार करके मेरा सम्मान करें। मुझे पूरी उम्मीद है कि आप पुस्तक के अध्ययन के लिए अपने कुछ कीमती घंटे समर्पित करना संभव पाएंगे।

पके हुए भोजन को सामान्य मानव पोषण मानकर, समग्र रूप से मानव जाति ने आँख मूंदकर विनाश का घातक रास्ता अपना लिया है।

पुस्तक में बताए गए विचारों और प्रस्तावों को अपनाना आपके राष्ट्र के कल्याण के लिए सबसे बड़ा लाभ होगा।

प्राप्त उत्तरों की कुछ प्रतियाँ और उद्धरण:

फारस के प्रधान मंत्री महामहिम श्री अमीर अब्बास होवेदा का पत्र:

तेहरान, 18 अक्टूबर, 1965

श्री एटी होवनेसियन,

"मुझे आपका पत्र और वह पुस्तक जो आपने उसके साथ भेजी थी, प्राप्त हो गई है। इस बात का अफसोस करते हुए कि हाल तक काम के अत्यधिक दबाव के कारण मुझे आपकी पुस्तक पढ़ने का समय नहीं मिल पाया, मैं इसे मेरे सामने प्रस्तुत करने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद करता हूँ।"

(हस्ताक्षरित) अमीर अब्बास होवेदा, प्रधान मंत्री।

***

अमेरिकी दूतावास, 29 जून, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव:

राष्ट्रपति जॉनसन को संबोधित 28 मार्च 1964 का आपका पत्र व्हाइट हाउस में प्राप्त हो गया है, साथ ही आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' की संलग्न प्रति भी प्राप्त हो गई है।

दूतावास को राष्ट्रपति की बात आप तक पहुंचाने का निर्देश दिया गया है
उसे अपनी पुस्तक देखने का अवसर प्रदान करने में आपकी विचारशीलता के लिए सराहना।

वाल्टर जी. रैमसे,

राजदूत, तेहरान के कर्मचारी सहयोगी।

***

विंडसर कैसल, 27 अप्रैल, 1964

प्रिय श्री अटेरहोव,

महारानी ने मुझे द को आपके पत्र के लिए धन्यवाद देने का आदेश दिया है
प्रिंस ऑफ वेल्स, और उस पुस्तक की प्रति के लिए जो आपने लिखी है।

महामहिम ने सोचा कि आपने यह बहुत अच्छा किया कि आपने यह पुस्तक उनके बेटे को भेजी, और मैं आपको महारानी की ओर से हार्दिक धन्यवाद भेजता हूँ।

मैरी मॉरिसन, विंडसर कैसल, लेडी-इन-वेटिंग, इंग्लैंड।

***

पेरिस, 29 एवीआर। 1964

महाशय,

ले जनरल डी गॉल ए बिएन रेगु ला प्लेकेट क्यू वौस लुइ एवेज़
लक्ष्यीकरण पताकर्ता।

महाशय, रिपब्लिक के राष्ट्रपति ने हमें प्रेरणा देने के इरादे से एक शुल्क लिया है।

(हस्ताक्षर) सचिव विशेष।

***

मॉस्को, 21 जून, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

मैं आपकी पुस्तक 'रॉ फ़ूड' की प्राप्ति के लिए धन्यवाद देता हूँ
'पोषण का सिद्धांत' है, जिसे मैं दिलचस्पी से पढ़ रहा हूं।

एस कुराशोव, सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्री, यूएसएसआर।

***

नोम-पेन्ह, ले 9 जनवियर, 1965

महाशय,

मैं 'रॉ-ईटिंग' के अपने अनुभव के प्रति ईमानदारी से विश्वास करता हूं, न कि मुझे खाने के लिए
धन्यवाद और न ही मुझे भोजन प्राप्त करने के लिए और न ही अनुभव प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

मुझे प्रोत्साहन के रूप में आप सहमत हैं, महाशय,
मुझे विचार करने का आश्वासन देना चाहिए।

नोरोडोम सिहानोक उपयुवेरैच,

शेफ डे ल' एटैट डु कंबोज।

***

नोम-पेन्ह, 11'' अगस्त, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

बहुत खुशी के साथ मुझे आपकी अद्भुत पुस्तक प्राप्त हुई जिसका शीर्षक है
'कच्चा खाना'. पुस्तक का नाम मुझे इसकी सामग्री के बारे में गहरी जिज्ञासा पैदा करता है।

किताब पढ़ने के बाद मैं उन सभी सच्चाइयों से आश्वस्त हो गया हूं जो आपने किताब में लिखी हैं...

किताब मेरे लिए बहुत कीमती है. मैं इसे आपकी ओर से एक अविस्मरणीय स्मृति चिन्ह के रूप में
रखता हूँ।

अब, क्या मैं इस पुस्तक का कम्बोडियन भाषा में अनुवाद करने के लिए आपकी अनुमति माँग सकता
हूँ ताकि इससे मेरे देश को सबसे अधिक लाभ हो। मुझे आशा है कि नए विज्ञान की आपकी नई खोज समग्र रूप से
मानवता के अस्तित्व में एक नया मोड़ लाएगी।

चुओन नाथ जोतानानो,

कंबोडिया में भिक्षुओं का सर्वोच्च प्रमुख।

***

नोम-पेन्ह, ले 25 जुइलेट, 1964।

महाशय,

आपके मैनुअल द्वारा 'रॉ-ईटिंग' का स्वागत किया गया
मुझे एक अच्छा मौका मिला है, मैं अपने सम्मान के लिए तैयार हूं और हमें अपने मुखबिरों के बारे में भी बताता
हूं कि मैं एक दिलचस्प व्यक्ति हूं और तुम एक जीवित व्यक्ति बन गए हो।

नोरोडोम कांटोल,

ले प्रेसिडेंट डू कॉन्सिल डेस मिनिस्ट्रेस, रोयाउम डू कंबोज।

***

व्हाइट हाउस, 1 जून 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

मुझे अपनी हालिया पुस्तक की एक प्रति भेजने के लिए धन्यवाद। मैं देख रहा हूँ

कुछ खाली घंटों के लिए आगे बढ़ें जब मुझे इसे पढ़ने का मौका मिलेगा
कुछ विवरण.

रिचर्ड डब्ल्यू रॉयटर, राष्ट्रपति के विशेष सहायक और निदेशक, फ़ूड फ़ॉर पीस, यूएसए

***

लक्ज़मबर्ग, 13 मई, 1964।

प्रिय महोदय,

उनके शाही महामहिम द ग्रैंड-डचेस और द हेरेडिटरी, ग्रैंड-ड्यूक ऑफ लक्ज़मबर्ग, चाहते हैं कि मैं 23 मार्च 1964 के आपके दयालु पत्र की प्राप्ति स्वीकार करूं, जिसके द्वारा आपने उन्हें अपनी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' भेजी थी।

उनके शाही महामहिम इस तरह के ध्यान से बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने मुझे आपको भेजने के लिए कहा। उनका हार्दिक धन्यवाद. वे आपकी किताब बड़े चाव से पढ़ेंगे।

मेजर जर्मेन फ्रांट्ज़, एड-डी-कैंप।

***

ताइवान, 18 अगस्त 1964।

प्रिय श्री होवनेसियन,

मैंने आपके 12 मई के पत्र को दिलचस्पी से पढ़ा है
'कच्चा खाना' पर संलग्न खंड। यह एक बहुत ही विचारोत्तेजक अनुशंसा है जो आपने समग्र रूप से मानव जाति के लिए की है, और मुझे लगता है कि यह उन लोगों के लिए सावधानीपूर्वक विचार करने योग्य है जो हमारे और आने वाली पीढ़ियों के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं। कृपया मुझे यह खंड भेजने में आपकी विचारशीलता के लिए मेरा हार्दिक धन्यवाद स्वीकार करें।

चेन चेंग, चीन गणराज्य के प्रधान मंत्री।

***

तेहरान, 18 अक्टूबर, 1964।

चेर महाशय,

यूगोस्लाविया के आरएसएफ में राजदूत के रूप में आपके मुखबिर को सचिवालय जनरल के प्रेसीडेंस के रूप में जाना जाता है, जो रॉ-ईटिंग के स्वागत के लिए एक पुष्टिकरण है। राष्ट्रपति टिटो के दूत के रूप में कार्य करें।

ले सेक्रेटेरिएट जनरल ने आपके प्रति दयालुता का परिचय दिया, या आप राष्ट्रपति टीटो के नाम पर हैं, अपने लक्ष्य योग्य दूत के रूप में।

व्लादिमीर मिलोवानोविक, कॉन्सिलर।

***

ट्रांसपोर्ट हाउस, लंदन, 29 अप्रैल, 1964।

प्रिय श्री होवनेसियन,

यह आपकी बहुत दयालुता थी कि आपने मुझे अपनी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' की एक मानार्थ प्रति भेजी, मैं आपके द्वारा प्रतिपादित आहार सिद्धांतों का अध्ययन करने का पहला अवसर लूंगा।

अल विलियम्स, महासचिव,

लेबर पार्टी

***

वाशिंगटन, 15 मई, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' की प्रति के लिए धन्यवाद, जो मुझे हाल ही में प्राप्त हुई। इसकी सामग्री नोट कर ली गई है, और मैं इसे भेजने में आपकी विचारशीलता की सराहना करता हूं।

जॉन एम. बेली, अध्यक्ष, डेमोक्रेटिक नेशनल कमेटी।

***

बर्न, 26 फरवरी, 1964।

महोदय,

हम इसकी प्राप्ति स्वीकार करते हैं और आपकी पुस्तिका की एक प्रति के लिए आपको धन्यवाद देना चाहते हैं जिसका शीर्षक है:

कच्चा-खाना (एक सामान्य सर्वेक्षण)। हर किसी को अपने शरीर के अभिन्न कच्चे माल को पहचानना चाहिए,' जिसे हमने रुचि के साथ पढ़ा है।
हमारी शुभकामनाओं के साथ,

स्विस संघीय सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा,

खाद्य पदार्थ नियंत्रण प्रमुख, रफ़ी।

***

पोर्ट-ऑ-प्रिंस, 16 जुलाई 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। इस पुस्तक को शुरू से अंत तक पढ़ा जाएगा क्योंकि इसमें एक ऐसी समस्या का समाधान किया गया है जिससे मेरे देश को बड़े पैमाने पर लाभ होगा।

मुझे आशा है कि पुस्तक में आपकी सिफ़ारिशें पूरी होंगी
सभी की आवश्यकताएं और इस वर्ष सबसे अधिक बिकने वाला उत्पाद होगा।

डिपार्टमेंट डे ला सैंटे पब्लिक एट

डे ला जनसंख्या, जेरार्ड फ़िलिपॉक्स, सचिव

राज्य,

रिपब्लिक डी'हाई.

***

बर्लिन, 4 जून, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

जर्मन लोकतांत्रिक गणराज्य के राष्ट्रपति, वाल्टर उलब्रिच्ट, आपके द्वारा उन्हें भेजी गई पुस्तिका के लिए हार्दिक धन्यवाद व्यक्त करते हैं।

हमेशा की तरह आपके बयानों की विस्तार से आलोचना की जा सकती है - बहुत कुछ निश्चित रूप से यह विशेषज्ञ की सभी चिंताओं से ऊपर है: डॉक्टर, पोषण वैज्ञानिक, आदि। फिर भी, हम आपसे पूरी तरह सहमत हैं कि पोषण की एक सुदृढ़ प्रणाली लाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाना चाहिए।

जर्मन लोकतांत्रिक गणराज्य की सरकार और विशेषकर स्वास्थ्य मंत्रालय इस प्रश्न पर बहुत ध्यान देता है। स्वस्थ जीवनशैली बनाने के लिए हाल ही में यहां एक समिति का गठन किया गया है, जिसका एक उद्देश्य पोषण के सही सिद्धांतों को लोकप्रिय बनाना है।

एचयूटीएच, मुख्य सलाहकार, राज्य के कुलाधिपति।

***

ला हबाना, 24 अगस्त 1964।

अनुमान डॉक्टर:

'रॉ-ईटिंग' पुस्तक के बारे में जानकारी प्राप्त करने के बाद, मुझे ईमानदारी से सराहना मिली और मैं अपने व्याख्यानों को अस्वीकार कर चुका था, मुझे अपने विचारों और अनुभव के बारे में पता चल गया और हम अपने व्याख्यान के माध्यम से अपने अनुभव प्राप्त करने में सक्षम हो गए।

डॉ. जोस आर. मचाडो वेंचुरा, मिनिस्ट्रो-डी सलूड पब्लिका, क्यूबा।

***

ला पाज़ (बोलीविया), 10 जुलाई, 1964।

'रॉ ईटिंग' पर आपकी पुस्तक की निःशुल्क प्रति के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मैंने अभी तक इसे पूरा नहीं पढ़ा है, और केवल कुछ अध्यायों का ही अध्ययन किया है। उनमें आपके द्वारा व्यक्त किए गए विचार प्रेरक होते हुए भी विवादास्पद हैं। मैं अभी तक उन पर टिप्पणी करने की स्थिति में नहीं हूं, लेकिन मैं आपको आपकी पुस्तक के स्वागत और उसमें मुझमें पैदा हुई रुचि के बारे में अवश्य बताना चाहता हूं।

डॉ. गुइलेर्मो जाउरेगुई जी. सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्री।

***

बेओग्राड, 20 अप्रैल, 1964।

यह मुझे 'रॉ-ईटिंग' नामक अपनी पुस्तक की मानार्थ प्रति भेजने के लिए धन्यवाद है, जो निश्चित रूप से उन लोगों के बीच काफी रुचि पैदा करेगी जो पर्याप्त पोषण की समस्याओं से चिंतित हैं।

मोमा मार्कोविच , स्वास्थ्य और सामाजिक नीति के लिए संघीय सचिव।

***

प्रोत्साहन एवं आभार पत्र भी प्राप्त हुए हैं
निम्नलिखित व्यक्तित्वों से:

नीदरलैंड की रानी; डेनमार्क के राजा; का राजा
स्वीडन; बेल्जियम के राजा; एंटोनियो सेगनी, इटली गणराज्य के राष्ट्रपति; एडॉल्फ शर्फ, ऑस्ट्रिया के राष्ट्रपति; फ्रेंसिको ऑर्ल्च, कोस्टा रिका के राष्ट्रपति; एस. राधाकृष्णन, भारत के राष्ट्रपति; डी लिस्ले, ऑस्ट्रेलिया के गवर्नर-जनरल; फ़िनलैंड के राष्ट्रपति उरहो केकोनेन; इमोन डी वलेरा, आयरलैंड के राष्ट्रपति; पी. वान डी कैल्सीडे, एमडी

विश्व स्वास्थ्य संगठन, कोपेनहेगन, डेनमार्क के निदेशक; मिस ला मार्श, राष्ट्रीय स्वास्थ्य और कल्याण मंत्री, कनाडा; सीएच.
शापिरा, आंतरिक मंत्री, इज़राइल; अल्फोंसो पोंस आर्चिला, स्वास्थ्य मंत्री, ग्वाटेमाला; अब्बेबे रेट्टा, सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्री, इथियोपिया; युइची सैतो, मुख्य संपर्क अधिकारी, स्वास्थ्य मंत्रालय और

कल्याण, टोक्यो; श्री मोहनलाल व्यास, स्वास्थ्य और श्रम मंत्री, गुजरात, भारत; मैकएंटी, स्वास्थ्य मंत्री, आयरलैंड; मार्गा ए.एम
क्लोम्पे, स्वास्थ्य मंत्री, नीदरलैंड; जियोर्जियो बोर्ग ओलिवियर, माल्टा के प्रधान मंत्री; गुडरून सान्ज़ और एल्सी वेरंड्ट, नोबेल फाउंडेशन, स्वीडन; जे. ग्रिमोंड, लिबरल पार्टी लंदन के लेखक; पियरे वर्नर, लक्ज़मबर्ग के प्रधान मंत्री; सीन एफ लेमास, आयरलैंड के प्रधान मंत्री; रॉबर्ट जी मेन्ज़ीस, ऑस्ट्रेलिया के प्रधान मंत्री; मेहदी नवाज जंग, गुजरात, भारत के राज्यपाल; महाराजा श्री जया चामराजा वाडियार बहादुर, मद्रास, भारत के गवर्नर; एसके पाटिल, खाद्य और कृषि मंत्री, भारत; पीसी सेन, पश्चिम बंगाल, भारत के मुख्यमंत्री; विलियम गोपालवा, सीलोन के गवर्नर-जनरल; लेस्टर पियर्सन, कनाडा के प्रधान मंत्री; संपूर्णानंद, राजस्थान, भारत के राज्यपाल; श्री प्रताप सिंह कैरों, पंजाब, भारत के मुख्यमंत्री; रॉबर्ट फ़्रेज़र, इंडिपेंडेंट टेलीविज़न अथॉरिटी, लंदन: श्रीमान।

सरनॉफ़, अध्यक्ष, नेशनल ब्रॉडकास्टिंग कंपनी, न्यूयॉर्क, इत्यादि
पर...

कई देशों को पत्र भेजे गए हैं लेकिन जैसा कि आपने देखा है, कुछ मेल कमजोर देशों के राजनेताओं को भेजे गए थे जहां उनकी झूठी, खतरनाक और स्वतंत्रता-विरोधी नीतियों के कारण भुखमरी और गरीबी और अन्य समस्याएं अधिक हैं, इसलिए यदि वे अपना रास्ता बदल लेते हैं और अपने लोगों की मदद करें तो वे एक समृद्ध और शांतिपूर्ण विकसित राष्ट्र बन सकते हैं। यदि वे अपना रास्ता बदलते हैं तो कच्चा शाकाहार उनके लिए एक कुंजी है।

निम्नलिखित नोटिस वेगन सोसाइटी, ग्रेट ब्रिटेन (सितंबर 1964) के आधिकारिक अंग में प्रकाशित किया गया था: "अप्राकृतिक पोषण के कारण उनके 10 वर्षीय बेटे और 14 वर्षीय बेटी की दुखद हानि हुई, अर्शविर टेर होवनेसियन से आहार का गहन अध्ययन कराया - परिणाम 'रॉ-ईटिंग' में है, एक पुस्तिका (7/2डी) जिसे तेहरान से प्राप्त होने पर हमें खुशी है।

एक ठोस तरीके से वह हमारे लगभग सभी पूर्वकल्पित विचारों को नष्ट कर देता है
आहार के बारे में, और यहां तक कि शाकाहारी लोग भी, अपने पके हुए भोजन से, थोड़ा हिले हुए महसूस कर सकते हैं।

सिंथेटिक विटामिन के बारे में कोई बकवास नहीं है और शायद कच्चे भोजन के प्रति अपने दृढ़ पालन में उन्होंने विटामिन बी 12 और अन्य 'आवश्यक' विटामिनों के बारे में रास्ता दिखाया होगा।

हम उनके तर्क नहीं दे सकते, लेकिन उनकी छह साल की बेटी के बारे में अनाहित, जिन्होंने अपने जीवन में कभी भी पका हुआ या ख़राब भोजन का एक भी टुकड़ा नहीं खाया है, वह अपने द्वारा विकसित आहार की प्रभावकारिता का अद्भुत प्रमाण है, और जिसे हम यहां उद्धृत कर रहे हैं..."

फिर वे अंत में दिए गए परिशिष्ट को संपूर्ण रूप से प्रिंट करते हैं किताब, साथ ही अनाहित की तस्वीर भी.

***

विल्म्सलो, 20 अप्रैल, 1964:

'रॉ-ईटिंग' की एक प्रति भेजने के लिए आपकी कृपा के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मुझे यकीन है कि यह विचार मूल रूप से सही है और हम कच्चे खाद्य आहार के अत्यधिक उपचारात्मक गुणों को जानते हैं।

अगर आप चाहें तो मुझे अपनी प्यारी बेटी अनाहित की तस्वीर भेजें (जैसा कि पिछले कवर पर है), मुझे आपकी पुस्तक के परिशिष्ट के साथ इसे इस वर्ष के अंत में द ब्रिटिश वेजिटेरियन में प्रकाशित करने में खुशी होगी।

जेफ्री एल. रुड, सचिव एवं संपादक, द वेजीटेरियन सोसाइटी

जेफ्री एल. रुड, बैंक स्क्वायर, विल्म्सलो, चेशायर, इंग्लैंड।

***

मलागा, 28 मई, 1965।

प्रिय मित्र,

कृपया हमें 'रॉ-ईटिंग' पर अपनी उत्कृष्ट पुस्तक की एक दर्जन प्रतियां एक साथ भेजें। हम बिलिंग के तुरंत बाद पुनः बिक्री दरों पर धन प्रेषण भेजेंगे। हम इस शरद ऋतु में इंग्लैंड और वेल्स का एक व्याख्यान दौरा करेंगे, और उम्मीद करेंगे कि पुस्तक का उपयोग वहां अच्छे लाभ के लिए किया जाएगा।

एच. जय दिनशाह, अध्यक्ष, अमेरिकन वेगन सोसाइटी, एच. जय दिनशाह, अध्यक्ष। मलागा, न्यू जर्सी, संयुक्त राज्य अमेरिका

***

दिवंगत डॉ. बिर्चर-बेनर के बेटे, डॉ. राल्फ़ बिर्चर ने एक सम्मिलित किया
के अंग, डेर वेंडेपंकट में छह पेज का प्रमुख लेख
ज्यूरिख में बिरचर-बेनर क्लिनिक (मई, 1964), "एल्स-ओडर-निचट्स-लेहरेन फाइबर एर्नाह्रुंग" (ऑल
ऑर नथिंग-डॉक्ट्रिन ऑफ) के शीर्षक के तहत
पोषण), जिसे मोटे तौर पर निम्नानुसार संक्षेपित किया जा सकता है:

"दुनिया के दो अलग-अलग कोनों में, दो बिल्कुल विपरीत
पोषण के सिद्धांतों को सामने रखा गया है। कैलिफ़ोर्निया में, विर्निट्ज़ नामक एक प्रयोगकर्ता
ने 48 रसायनों के मिश्रण से लगभग बेस्वाद पोषण पाउडर तैयार किया है। इस कृत्रिम 'भोजन'
के साथ वह 18 दोषियों पर प्रयोग करता है और परिणामों की प्रतीक्षा किए बिना, वह समय से पहले ही
पत्रकारों के सामने संभावनाओं का खुलासा कर देता है।'' उस तथाकथित वैज्ञानिक की बेतुकी बातों के
बारे में कुछ और बात करने के बाद, समीक्षक जारी रखता है ; दूसरी ओर, हमारी समीक्षा तालिका
में पोषण पर बिल्कुल विपरीत शिक्षण वाली एक छोटी पुस्तक है, जो 'ऑल-ऑर नथिंग' दृष्टिकोण का
प्रतिनिधित्व करती है: एटरहोव/रॉ-ईटिंग। प्रकाशन ठोस तर्क से संपन्न है, इसमें लिखा गया है उत्कृष्ट अंग्रेजी
और दो विशाल अर्मेनियाई संस्करणों का सारांश है।

इसमें आर्याना की पुरानी उच्च संस्कृति के पुत्र की उपस्थिति का आभास होता है। बिना किसी छोटे
आत्मविश्वास के... वह शुद्ध वनस्पति पोषण को मनुष्य के लिए सबसे प्राकृतिक और एकमात्र सही भोजन
के रूप में प्रस्तुत करता है, और हमारे समझौतावादी युग में वह इसे इतनी ताज़ा, सर्वथा अलौकिक
निरपेक्षता के साथ करता है कि पूरी संभावना है कि यह मैं उस छोटी सी किताब का जर्मन में अनुवाद
करने के लिए भुगतान करूंगा।"

मेरी अवधारणाओं के आवश्यक बिंदुओं को एक-एक करके दोहराने के बाद, लेखक कुछ वैज्ञानिक
तथ्यों का उल्लेख करता है जो मेरे पक्ष में बोलते हैं;

"पहले से ही चालीस साल पहले वाल्टर सोमर को आश्चर्य हुआ था कि बिर्चर-बेनर अपनी धारणा
में इतने आगे क्यों नहीं गए थे कि कच्चे भोजन को मानव के लिए एकमात्र पोषण घोषित कर सकें। एटेरहोव
के पक्ष में यह तथ्य है कि नवीनतम जांच के अनुसार (रीडर्स डाइजेस्ट, जनवरी, 1964)

मनुष्य वास्तव में डेढ़ लाख वर्षों तक (लगभग शुद्ध) कच्ची सब्जियों के पोषण पर जीवित रहा है और इस प्रकार, कोई यह मान सकता है कि, उसने अपना उच्चतम प्राकृतिक विकास प्राप्त कर लिया है। एटेरहोव के पक्ष में वर्तमान समय में पोषक तत्वों और विटामिनों के बीच संतुलन की कमी, 'उत्तेजित भूख', 'खराब स्वास्थ्य में विलंब की अवधि (डैमरुंग्सज़ोन)', संक्रामक रोगों में 'इलाके' की भूमिका का उल्लेखनीय अहसास है। ताजी सब्जियों के पोषण के दौरान चयापचय में महान अर्थव्यवस्था, वनस्पति प्रोटीन की जैविक श्रेष्ठता, विशेष रूप से कच्चे भोजन में, पोषक तत्वों की अखंडता, जिसे कभी भी परेशान नहीं किया जाना चाहिए, और खाद्य पदार्थों की विश्वव्यापी कमी के सामने ऐसे पोषण की संभावना। ”

समीक्षक के अनुसार, मनुष्य उन दो चरम ध्रुवों के बीच तरंगें फैलाते हैं। उनकी राय में संभवतः यह सही होगा कि "कभी भी बीच में आराम न करें।" और वह पाठक को सलाह देते हैं कि वे विर्नित्ज़ की तुलना में एटरहोव के अधिक निकट खड़े हों।

***

एशिंगडन, रोचफ़ोर्ड, 28 फरवरी, 1964।

प्रिय महोदय,

आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' देखने के लिए धन्यवाद। यदि आप हमारी सूची जानते हैं प्रकाशनों से आपको एहसास होगा कि हम आपके मूल आधार से दिल से सहमत हैं। हम आपके दृष्टिकोण से पूरी तरह सहानुभूति रखते हैं और अनिवार्य रूप से, इस कंपनी की गतिविधियों के आलोक में, आपके निष्कर्षों से सहमत हैं।

हमें बच्चों के लिए भोजन के विषय पर आपका दृष्टिकोण पसंद आया। यह बहुत सचमुच अच्छा है. यह सच है कि छोटे बच्चे को कच्चे फल के प्रति अपने प्राकृतिक स्वाद को जानबूझकर पके हुए खाद्य पदार्थों के पक्ष में मोड़ना पड़ता है। और हम आपके विषय पर आपके व्यापक उपचार की प्रशंसा करते हैं, क्योंकि 53 पृष्ठों के भीतर आपने निश्चित रूप से पक्ष में सभी तर्क पेश किए हैं, चाहे वह स्वस्थ जीवन के दृष्टिकोण से हो, या बीमारी पर काबू पाने और/या रोकथाम के दृष्टिकोण से हो, और खाते में

चिकित्सा और आर्थिक निहितार्थ, यहाँ तक कि समग्र रूप से विश्व के लिए नैतिक परिणाम को भी छूते हुए।

...दुर्भाग्य से मानवता के हितैषियों को तब तक प्रशंसा और अन्य (भौतिक) पुरस्कार नहीं मिलते जब तक वे 'प्रतिष्ठान' के माध्यम से काम नहीं करते। अन्यथा वैज्ञानिकों द्वारा 'अनुसंधान' के लिए दान किए गए सैकड़ों-हजारों पाउंड के दसवें हिस्से का भी कोई क्या नहीं कर सकता है, जो अक्सर एक समय के बाद केवल खाली निष्कर्ष निकालते हैं, भले ही परिणाम वास्तव में नुकसान न पहुंचाते हों।

सीडब्ल्यू डेनियल कंपनी लिमिटेड एशिंगडन, रोचफोर्ड, एसेक्स, इंग्लैंड।

***

मेक्सिको, डीएफ अप्रैल 23, 1964।

प्रिय श्री होवनेसियन:

हमें अभी-अभी आपकी पुस्तक 'RAW-EATING' प्राप्त हुई है और केवल एक में झलक, मुझे एहसास है कि यह काफी दिलचस्प है और आप वास्तव में लोगों को यह समझाने की कोशिश में एक अच्छा काम कर रहे हैं कि प्रकृति के साथ मानव जाति द्वारा किए गए बेतुके संशोधनों के बिना उसका पालन करना सबसे अच्छा है।

आईएनजी. कार्लक्स प्रीटो लोसानो। महाप्रबंधक। इंटर-अमेरिकन एसो.एस.एन. सेनेटरी इंजीनियरिंग के, अल्फोंसो हेरेरा, 11-103, मेक्सिको 4, डीएफ

***

फ्रेंड्स हाउस, 13 अप्रैल, 1964।

रॉ-ईटिंग पर आपकी पुस्तक फ्रेंड्स सर्विस काउंसिल में आई और मुझे इसे पढ़ने में रुचि हुई है। मैं इसे फ्रेंड्स वेजीटेरियन सोसाइटी की लाइब्रेरी में भेजूंगा, जहां मुझे उम्मीद है कि यह दूसरों के लिए उपयोगी हो सकता है।

आप अपने लेखन में और कच्चे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के साथ इस सरल तरीके से जीवन जीने में जो अच्छा काम कर रहे हैं उसके लिए धन्यवाद। यह मुझे विश्व के पोषण और पृथ्वी पर शांति की आशा का संकेत लगता है। मेरा विश्वास है

हमें आध्यात्मिक प्रकाश के प्रति अधिक संवेदनशील बनाना चाहिए। वर्तमान में मैं 'वीगन' (शाकाहारी, अंडे, दूध, शहद आदि नहीं लेता) हूं, इसलिए मैं आपके सुझावों को महत्व देता हूं, और मैं आभारी हूं कि अधिक लोग इसे जीवन जीने के सही तरीके के रूप में देखने आ रहे हैं। अब विभिन्न समाज, मानवतावादी हैं जो शाकाहारी और शांतिप्रिय हैं, और इन्हें विश्व एकता की दिशा में मदद करनी चाहिए।

क्वीनी डावे, फ्रेंड्स हाउस, यूस्टन रोड। लंदन, एनडब्ल्यूआई

***

इज़राइल, 22 जनवरी, 1965।

प्रिय महोदय,

आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' पढ़ने के बाद, हम अंग्रेजी में आपकी अन्य पुस्तकें पढ़ना चाहेंगे... यदि लोग केवल यह सोचें और समझें कि वे अपने शरीर में जो कचरा ले जा रहे हैं, उसके बिना वे अधिक स्वस्थ और खुश हो सकते हैं! आप हमारे समय के भविष्यवक्ता हैं।

एम. नेज़ा, प्राकृतिक चिकित्सा के डॉ., अध्यक्ष। इज़राइल नेचुरोपैथिक एसोसिएशन।
नेज़ा एस्टेट, मिश्मार हाशिवा, इज़राइल।

***

प्रिय महोदय:

मैंने आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' पढ़ी है और मुझे यह बहुत पसंद है। यह सभी पहलुओं में बहुत दिलचस्प है, क्योंकि भोजन वैसे ही खाया जाना चाहिए जैसे प्रकृति पैदा करती है।

आपके मूल बिंदु वही हैं जो मैंने बहुत पहले अपनी पुस्तकों और लेखों में व्यक्त किए हैं... यदि आप इस विचार को स्वीकार करते हैं तो मैं इसका स्पेनिश में अनुवाद करना चाहूंगा। यदि आपको कोई आपत्ति न हो तो कृपया मुझे अपने लिए एक प्रति भेजें। मैं मैड्रिड, स्पेन में प्रकाशित एक स्पेनिश पत्रिका बायोनोमिया के लिए इसकी समीक्षा कर रहा हूं...

ए. सेवेरॉन, प्राकृतिक चिकित्सा के डॉ., कोलुंगा, ला रीरा, स्पेन।

***

बोस्टन, जुलाई 5, 1966।

नमस्ते श्री अटेरहोव:

संलग्न आपको 'रॉ-ईटिंग' नामक अपनी सात पुस्तिकाओं के लिए दस डॉलर मिलेंगे। इससे जितना संभव हो सके आपके बुलेटिन नंबर 1 को मेल करने की लागत को कवर करने के लिए तीन डॉलर की शेष राशि बचेगी।

हमें आपके बुलेटिन नंबर 1 में बहुत दिलचस्पी है क्योंकि हमारा इरादा उन कई लोगों को इसकी एक प्रति भेजना है जो अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के संबंध में हमें लिखते हैं। हमें यकीन है कि यह कई लोगों के लिए एक आशीर्वाद होगा।

हम इसकी सराहना करेंगे यदि आप हमें अपने बुलेटिन नंबर 1 की मिमोग्राफ प्रतियां बनाने की अनुमति देंगे, क्योंकि निश्चित रूप से, हम आपकी अनुमति के बिना ऐसा करने पर विचार नहीं करेंगे। यदि अनुमति हो तो हम एक भी शब्द नहीं जोड़ेंगे या घटाएँगे। हम एक गैर-लाभकारी संगठन हैं और ईमानदारी से पीड़ित मानवता को उस स्वास्थ्य की ओर लौटने में मदद करने के इच्छुक हैं जो प्रकृति ने हमें दिया है। हमें विश्वास है कि आप भी इसी इच्छा से प्रेरित हैं।

मुझे आशा है, प्रिय श्री अटेरहोव, आप इस पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान देंगे और जैसे ही ऐसा करना आपके लिए सुविधाजनक होगा, मैं हवाई मेल द्वारा मुझे अपनी बात सुनने दूंगा। यदि आप अपने बुलेटिन नंबर 1 में से कुछ को अपने हवाई मेल पत्र में संलग्न करेंगे तो हम भी इसकी बहुत सराहना करेंगे।"

संस्थापक, द राइजिंग सन, नेशनल मेडिकल-फिजिकल रिसर्च फाउंडेशन, इंक.

1908 में निकोला टेस्ला, थॉमस एडिसन और फ्रांसिस रिचर्ड्स द्वारा "फंडामेंटल रिसर्च सोसाइटी" के रूप में संगठित किया गया। एन विगमोर, डीडी

कार्यकारी अध्यक्ष, 25 एक्सेटर सेंट बोस्टन

***

लॉस एंजिल्स, 23 जून, 1966।

मेरे प्रिय मित्र:

लेखक को हाल ही में आपकी कुशलतापूर्वक लिखी गई और ज्ञानवर्धक पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' मिली, और उन्होंने इसके पढ़ने का भरपूर आनंद लिया। वह आपको इस सीखी हुई प्रस्तुति के लिए और विशेष रूप से कच्चे, प्राकृतिक खाद्य पदार्थ खाने के आपके साहसी समर्थन और समर्थन के लिए अपनी हार्दिक बधाई देना चाहते हैं।

इस आहार प्रक्रिया की लंबे समय से ईमानदारी से सदस्यता ली गई है, वास्तव में, जब वह विद्युत-चुंबकीय चिकित्सीय उपकरणों के निर्माण में लगे हुए थे, तो उन्होंने लगभग 40 साल पहले या 1926 के दौरान चिकित्सकों और नर्सों के लिए कई आहार लिखे थे, जिसमें 'कच्चे' की प्रधानता की सिफारिश की गई थी। दैनिक आहार में खाद्य पदार्थ...

लेखक ने विद्युत चुम्बकीय उत्सर्जन और विकिरण के क्षेत्र में और बाद में कृषि रसायन विज्ञान के महत्वपूर्ण विषयों में भी लंबा शोध किया, जिसमें आज मानवता की खतरनाक जरूरतों को पूरा करने के लिए न केवल मात्रात्मक, बल्कि गुणात्मक आवश्यकताएं भी शामिल हैं...

आगे बढ़ने से पहले, क्या हम आपसे पूछ सकते हैं कि क्या आपका कोई पिछला मामला है खंड अंग्रेजी में लिखे गए थे? यह देखा गया है कि उनमें से एक अर्मेनियाई में प्रकाशित हुआ था। यदि ऐसा है, तो लेखक उसका अध्ययन करना चाहेगा ताकि आपके सम्मानित मानवीय कार्य को पूरी तरह से समझने का पता लगाया जा सके।

व्याख्या के माध्यम से यह कहा जा सकता है कि लेखक ने समर्पित किया है 'द सुपरसेंसिबल रेस्क्यू ऑफ मैन' नामक एक व्यापक ग्रंथ को पूरा करने में काफी समय और प्रयास लगा, जो लगभग समाप्त हो चुका है, जो वास्तव में एक गहन विषय को कवर करता है...

इस संदेश को समाप्त करने से पहले, क्या लेखक यह बता सकता है कि आपकी पुस्तक मानव जाति के लिए एक मूल्यवान योगदान है और व्यापक रूप से पढ़ने और अध्ययन के योग्य है? मनुष्य यह मानने में विफल रहता है कि पौधे का जीवन ही एकमात्र संतोषजनक भोजन का कारखाना है, और न तो जानवर और न ही वह पौधे के बिना जीवित रह सकता है, ताकि वह अपने भरण-पोषण के लिए जैविक अवस्था में महत्वपूर्ण खनिजों और सारों को आत्मसात कर सके और प्रदान कर सके। ऐसा लगता है जैसे वह अभी भी सम्मान करता है

'कच्चा' अपरिष्कृत, अपरिष्कृत, अनुपयुक्त और उसके उपयोग या आनंद के लिए तैयार नहीं...

जैसा कि महान डॉ. एलेक्सिस कैरेल ने कई दशक पहले लिखा था: 'पुरुष आधुनिक सभ्यता का उसके वर्तमान मार्ग पर अनुसरण नहीं कर सकते, क्योंकि वे पतित हो रहे हैं। वे जड़ पदार्थ के विज्ञान की सुंदरता से मोहित हो गए हैं। वे यह नहीं समझ पाए हैं कि उनका शरीर और चेतना प्राकृतिक नियमों के अधीन हैं, जो कि नक्षत्र (सूक्ष्म) जगत के नियमों से कहीं अधिक अस्पष्ट, लेकिन उतने ही कठोर हैं। न ही उन्होंने यह समझा है कि वे दंडित हुए बिना इन कानूनों का उल्लंघन नहीं कर सकते। इसलिए, उन्हें ब्रह्मांडीय ब्रह्मांड, अपने साथी मनुष्यों और अपने आंतरिक स्व के साथ-साथ अपने ऊतकों और अपने मन के आवश्यक संबंधों को सीखना चाहिए। यदि वह पतित हो जाए, तो सभ्यता की सुंदरता और यहां तक कि भौतिक ब्रह्मांड की भव्यता भी लुप्त हो जाएगी।' डॉ. कैरेल अक्सर इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि अधिक से अधिक महान अस्पतालों का निर्माण अकेले प्रभावों से लगातार निपटने के बजाय कारणों से निपटने की आवश्यकता को दूर नहीं करता है।

इसलिए हमें मानवता को शिक्षित करने और प्राकृतिक बुनियादी सिद्धांतों, सामान्य ज्ञान और अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए बहुत कुछ करना है।

डॉ. अरिहुर बी. वॉकर, 439 एस. शेरबोर्न ड्राइव, लॉस एंजिल्स, कैलिफ़ोर्निया। यूएसए

***

एलेगनी, एनवाई 28 अक्टूबर 1966।

प्रिय श्री अटेरहोव,

आपकी एक किताब 'रॉ-ईटिंग' मेरे हाथ आ गई है और मैं हूं
इसकी सामग्री से बहुत प्रभावित हुए; इतना कि, मैंने कच्चा भोजन आहार अपना लिया है। मेरे पास यहां एक फार्म है जहां मैं अपने फल, मेवे और सब्जियां जैविक तरीके से उगाता हूं, और मैं संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए कच्चे भोजन के माध्यम से दूसरों की मदद करने में रुचि रखता हूं; इसलिए इसे ध्यान में रखते हुए मैं आपको इसकी 30 प्रतियों के भुगतान के लिए $20.00 का एक बैंक ड्राफ्ट भेज रहा हूँ

आपकी किताब। मैं अपने दोस्तों को देने के लिए आपके बुलेटिन नंबर 1 की कई प्रतियों की भी सराहना करूंगा...

मैं इस देश में आपकी पुस्तक को बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास करूंगा क्योंकि इससे मुझे वास्तविक स्वास्थ्य का अच्छा रास्ता खोजने में मदद मिली है। संयुक्त राज्य अमेरिका में मेरे बड़ी संख्या में अनुयायी हैं और मैं सही खान-पान और रहन-सहन के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य के लिए समर्पित हूं। मैं अमेरिकन नेचुरल हाइजीन सोसायटी का सदस्य हूं। मैं आपकी पुस्तक के माध्यम से 'रॉ-ईटिंग' के सुसमाचार को फैलाना जारी रखने का इरादा रखता हूं और विश्वास करता हूं कि यह आपकी पुस्तक के लिए अधिक मात्रा में और भी ऑर्डर लाएगा। मेरे पास यहां एक सुंदर खेत है, और यदि आप इस देश में आते हैं, तो मेरे अतिथि के रूप में आने और रहने के लिए आपका स्वागत है।

श्री अजरुग्गिएरी, डब्ल्यू. 5 मील रोड। एलेगनी, न्यूयॉर्क। अध्यक्ष
दुनिया के अच्छे लोगों की "शांति: पुरुषों के प्रति सद्भावना"

***

मीडोज़ ऑफ़ डैन, 1 सितम्बर 1966:

प्रिय मित्र, मैं शाकाहारी और कच्चा भोजन करने वाला हूं, मैं इसका प्रचार करता हूं और सिखाता हूं। मुझे माउंट सियोन रिपोर्टर में आपका बुलेटिन नंबर 1 मिला और मैंने इसे काट दिया और मुफ्त में देने के लिए पुनर्मुद्रण किया... क्या मैंने आपसे पूछे बिना ऐसा करके आपके पैरों को कुचल दिया, और क्या आप मुझे प्रिंट करने का अधिकार देते हैं इनमें से और भी अपने बीमार मित्र को मुफ़्त देने के लिए?... मेरे पास जॉन टी. रिक्टर की एक बहुमूल्य पुस्तक 'नेचर द हीलर' है, लेकिन मुझे यह देखने की ज़रूरत है कि आप क्या कहते हैं। कृपया मुझे 'रॉ-ईटिंग' भेजें, और यदि यह नेचर द हीलर के बराबर है तो मुझे अपने साथी लोगों को देने के लिए उनमें से कई की आवश्यकता होगी। मैं एक ट्रैक्ट राइटर भी हूं, लेकिन मैं डॉक्टर नहीं हूं...

11 दिसम्बर, 1966:

आपके अच्छे पत्र के साथ पुस्तकें पाकर मुझे बहुत खुशी हुई... मित्र, मुझे लगता है कि आपकी पुस्तक शीर्ष पर है; मैं नेचर द हीलर से छोटे वाले की तलाश में था। कच्चे भोजन के मूल्य के बारे में लोगों को जागरूक करने से बेहतर कोई काम नहीं है। मुझे लगता है कि आपकी किताब बड़ी किताब जितनी ही मेरी जरूरतों को पूरा करती है, और यह और भी अच्छी चीजें सामने लाती है। हाँ, मैं आपके द्वारा भेजी गई पुस्तकों का उपयोग कर सकता हूँ... मुझे आपकी कुछ और पुस्तकों की आवश्यकता है

पुस्तकें। मैं फ्लोरिडा की एक मिशनरी यात्रा पर जा रहा हूं और इस दौरे पर मैं आपकी बहुत सारी पुस्तकों का उपयोग कर सकता हूं। मैं इस रूप में कच्चा-खाने का प्रसार करने के लिए निकला हूं, और मुझे कच्चे आहार पर लाने के लिए कुछ मामलों को संभालने के लिए भी कहा गया है। अभी एक महिला मरणासन्न स्थिति में है, जिसे डॉक्टरों ने लगभग मरने के लिए छोड़ दिया है। वह मुझसे आहार लेने में सहायता करने के लिए विनती कर रही है, मुझे आशा है कि मैं जल्द ही ऐसा कर पाऊंगा...

श्रीमती आईडब्ल्यू कैरोल, बॉक्स 240, मीडोज ऑफ डैन, वीए. यूएसए

***

इज़राइल, 22 अगस्त, 1966:

बहुत प्रिय श्री अटेरहोव। यह बहुत खुशी की बात है कि आज मैंने आपकी उत्कृष्ट पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' पढ़ ली। यदि मानवता एक दिन प्राकृतिक भोजन के महत्व को समझ जाएगी, तो यह मानव जीवन के इतिहास में एक नए युग की शुरुआत होगी; यह बस स्वर्ग होगा.

आपकी अनुमति से मैं अपना परिचय दे दूं। मेरा नाम जोसेफ रज़ोन है, मैं 43 साल का हूँ, तीन साल पहले इज़राइल आया था और कुपत होलिम मेडिकल ऑर्गनाइजेशन में एक चिकित्सक के रूप में काम करता हूँ। मैं अपने नियमित दैनिक कार्य में आनंद महसूस नहीं करता, क्योंकि मैं दवाएँ (जहर) लिखने के लिए बाध्य हूँ। हालाँकि मैं न्यूनतम संभव मात्रा (प्राइमम नॉन नोसेरे) निर्धारित करने का प्रयास करता हूँ, मैं अपने जहर-धकेलने के अभ्यास से संतुष्ट नहीं हूँ! मुझे काम करना ही होगा क्योंकि मैं एक शादीशुदा आदमी हूँ! मेरी पत्नी तेहरान से है... आपकी किताब पढ़ने के बाद, मैंने आपको लिखने और यह पूछने के बारे में सोचा कि क्या आप मेरी पत्नी के लिए फ़ारसी भाषा में कुछ साहित्य भेज सकते हैं। मुझे यकीन है कि अगर वह प्राकृतिक भोजन और मानव जीव पर इसके प्रभाव के बारे में पढ़ती है, तो वह हमारे बच्चे (हम एक बच्चे की उम्मीद कर रहे हैं) को मृत तत्व खिलाने की हिम्मत नहीं करेगी!

मैं आपको कुछ वर्ष पहले इस्तांबुल में अपनी गतिविधियों के बारे में कुछ विवरण देना चाहता हूं। मैं 'द टर्किश वेजिटेरियन-हाइजीनिस्ट सोसाइटी' का महासचिव था और आंदोलन के सबसे सक्रिय सदस्यों में से एक था। वहां चिकित्सा संगठनों और रासायनिक उद्योग ने हमारे शाकाहारी आंदोलन में अपने जहर के लिए खतरा देखा और एक यहूदी के रूप में मैं सबसे कमज़ोर व्यक्ति था जिसे नष्ट करना उनके लिए आसान था। वे

मेरे व्यक्तित्व को बहुत नुकसान पहुँचाया और मुझे उस देश को हमेशा के लिए छोड़ने के लिए बाध्य होना पड़ा जहाँ मैं पैदा हुआ था, जहाँ मैंने पढ़ाई की थी और जिसके लोगों से मैं प्यार करता था। लेकिन मुझे इजराइल आना पड़ा. सौभाग्य से, यहाँ हम शाकाहार और प्राकृतिक जीवन के बारे में खुलकर बोल और लिख सकते हैं। यहां 20 से अधिक प्राकृतिक चिकित्सक हैं और हमारे पास शाकाहारियों का एक गांव AMIRIM भी है, जो गैलिल पहाड़ों में SATAD शहर के पास है!

एक सप्ताह पहले मैं दूसरी बार इस स्थान पर गया, मुझे ख़ुशी महसूस हो रही थी और मैं वहीं रहना और बसना चाहता था। लेकिन सबसे पहले मुझे अपनी पत्नी को मनाना होगा. कृपया, मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि आप मुझे इस विषय पर फ़ारसी में कुछ साहित्य भेजें।

अनाहित की तस्वीर देखकर बहुत खुशी हुई, बहुत आकर्षक और स्वस्थ। उनकी तस्वीर देखकर ही उनकी सेहत का अंदाजा लगाया जा सकता है।

12 नवंबर, 1966:

आपकी अत्यंत रोचक पुस्तिका रॉ प्राप्त करके सचमुच बहुत खुशी हुई- 'ईटिंग' इसके फ़ारसी संस्करण में। मैं आपका आभारी हूं और आशा करता हूं कि मेरी पत्नी इस विषय को बेहतर ढंग से समझेगी। मुझे यह भी उम्मीद है कि मेरा बच्चा पके हुए, अप्राकृतिक भोजन के नुकसान से मुक्त हो जाएगा!...चिकित्सा संगठन में अपने काम के बावजूद मैं उन लोगों की देखभाल करता हूं जो स्वच्छ जीवन शैली का पालन करना चाहते हैं। जब मैं तुर्की में था तो मैं एक प्राकृतिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के रूप में अपने मरीजों की देखभाल कर रहा था। अब इज़राइल में मुझे सबसे पहले जीविकोपार्जन करना है, इसलिए मुझे चिकित्सा संगठन में काम करना होगा।

देर-सवेर मुझे औषधि रहित क्षेत्र में ही काम करना पड़ेगा। लेकिन स्वास्थ्य रिसॉर्ट के बिना यह पर्याप्त संतोषजनक नहीं होगा, इसलिए कुछ प्राकृतिक चिकित्सकों के साथ मिलकर हम ऐसे लोगों की तलाश कर रहे हैं जो हमारी मदद करने के इच्छुक हों! मुझे उम्मीद है कि निकट भविष्य में मैं आपको इसके बारे में और बताऊंगा।

डॉ. जोसेफ रेज़ोन, 170/2 अर्लोज़ोरोव सेंट किर्यत- मलाखी, इज़राइल

***

बाल्डविन पार्क, कैलिफ़ोर्निया। 14 अप्रैल, 1966।

प्रिय मित्र:

येरुशलम, इज़राइल के 'माउंट सिय्योन रिपोर्टर' में रॉ-ईटिंग पर आपका लेख देखकर मुझे खुशी हुई। संपादक मेरा भाई है. मुझे ख़ुशी है कि आपने उनके पेपर में अपनी किताब के बारे में बताया। मुझे कच्चे भोजन पर अधिक साहित्य में बहुत रुचि है, इसलिए मैं अपना पहला ऑर्डर भेज रहा हूं, क्योंकि मैं इस अत्यंत आवश्यक सत्य को फैलाना चाहता हूं।

20 जून 1966.

मुझे आपकी बहुमूल्य पुस्तकें प्राप्त हुईं। वे बिल्कुल वही हैं जिनकी मुझे आवश्यकता है... मैं महत्व देता हूं पुस्तकें बहुत पसंद हैं, और आशा है कि विभिन्न देशों में बहुत से लोग उन्हें पाएँगे क्योंकि मैं ऐसा करने के लिए भाग्यशाली था...

13 नवंबर, 1966। मुझे ख़ुशी है कि अब मैं आपकी कुछ और किताबें, 'रॉ-ईटिंग' ऑर्डर कर सकता हूँ। वे वही हैं जिनकी लोगों को आवश्यकता है। मैं यह ऑर्डर बहुत जल्दी भेजना चाहता था, लेकिन पैसे बचे रहने तक इंतजार करता रहा। मुझे लगता है कि अगली बार मैं जल्दी ऑर्डर कर सकता हूं, क्योंकि मैंने कुछ चीजों का ध्यान रखा है... मैं अकेला रहता हूं, मैं 5 फरवरी 1967 को 89 साल का हो जाऊंगा, इसलिए मैं किताबें लेकर बाहर नहीं निकल सकता और उन्हें बेच नहीं सकता। एक युवा व्यक्ति कर सकता है. मैं किताबों में अपना नाम और पता लिख रहा हूं और उन्हें पढ़ने वालों को उधार दे रहा हूं। मैं चाहता हूं कि किताबें इधर-उधर घूमें, इसलिए मैं उन्हें किसी के घर के आसपास पड़े रहने के लिए नहीं दे सकता... मैं प्राकृतिक भोजन पद्धति का पालन करने की कोशिश कर रहा हूं जैसा कि मैं लगभग सभी के लिए जानता हूं।

पिछले दो साल. मैंने पूरी पूर्वाह्न अपने बगीचे में काम किया, और मैं थका नहीं हूँ...

ओराफ़. कारपेंटर, कैलिफ़ोर्निया, यूएसए

***

अलबर्टा, 9 अप्रैल, 1966।

प्रिय महोदय,

मैं 'माउंट सिय्योन रिपोर्टर' का पाठक हूं, और 'कच्चे भोजन का मूल्य' लेख में रुचि रखता हूं। मैं 75 वर्ष का युवा हूं, और स्वाभाविक रूप से कच्चे खाद्य आहार के गुणों से लाभ उठाना चाहूंगा। मैं शुरुआती दिनों में एक एथलीट रहा हूं-लेकिन पके हुए भोजन के प्रति समर्पित हूं।

समस्या यह है कि यहाँ कनाडा में खनिज इंजेक्शन से मुक्त सही प्रकार की सब्जियाँ और फल प्राप्त करना है।

जॉर्ज बेन सदरलैंड, कनाडा।

***

स्वानसी, 1 मार्च 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

जनवरी की शुरुआत में, 'टुनाइट' कार्यक्रम देखते समय
मेरे टेलीविज़न सेट पर, आपकी पुस्तक को देखकर और उसमें से पढ़े गए कुछ अंशों को सुनकर मैं रोमांचित हो गया। मैं आपकी पुस्तक की एक प्रति पाने के लिए बहुत उत्सुक था। इसलिए मैंने प्रकाशक आदि के आवश्यक विवरण के लिए बीबीसी को लिखा। अफसोस, मुझे अंततः सूचित किया गया कि यह इस देश में अप्राप्य है। हालाँकि, उन्होंने मुझे वही पता भेजा जो उनके पास था, इसलिए मैंने केवल आपको धन्यवाद देने और अपना संदेश फैलाने में आपकी हर सफलता की कामना करने के लिए आपको लिखने का फैसला किया। मैं इस बात से पूरी शिद्दत से सहमत हूं कि भोजन की लत सभी बुराइयों में से सबसे हानिकारक है। यह दुनिया कितनी अलग हो सकती है, यदि मानवता अपनी खाने-पीने की रीति-रिवाजों को बदल दे, जैसा कि आपकी पुस्तक में कहा गया है। आपका उदाहरण आज विश्व में मानव हित के लिए किया गया सर्वोच्च प्रयास है। आपकी जय हो - इस युग के सर्वोच्च पैगंबर...

अप्रैल 29, 1964। पिछला बुधवार कितना ख़ुशी का दिन था जब आपकी किताब और पत्र आये। इसने मुझे आत्मसात कर लिया है, और कभी-कभी मुझे चौंका भी देता है। सबसे बढ़कर, इसने मुझे प्रबुद्ध किया है और नये सिरे से प्रेरित किया है। चूँकि मैं एक बच्चा था, जब मैंने संडे स्कूल में कई उद्धरण याद किए, तो मैंने सत्य की खोज की। ('और तुम सत्य को जानोगे, और सत्य तुम्हें स्वतंत्र करेगा')। यह खोज मुझे विभिन्न चर्चों से होते हुए बुद्धिवाद की ओर ले गई, फिर खाद्य सुधार और प्राकृतिक उपचार के साथ शाकाहारवाद की ओर और अंततः थियोसोफी की ओर ले गई, जिसमें जीवन की समस्याओं का एकमात्र स्वीकार्य (मेरे लिए) स्पष्टीकरण था - कर्म और पुनर्जन्म। यह कितनी लंबी यात्रा रही है. और यहाँ, आख़िरकार, आपकी पुस्तक को देखकर, मुझे लगता है 'यह वही है'। इतने अद्भुत उपहार के लिए धन्यवाद, और आपके पत्र को भी संजोकर रखें...

फरवरी 3, 1966। आपकी बात दोबारा सुनकर बहुत खुशी हुई
आपके उदाहरण का अनुसरण करने वालों द्वारा हासिल की गई अनेक सफलताओं के बारे में अपने पत्रक से
सीखें... आपको मेरे अपने पोते के बारे में जानने में रुचि होगी। 1964 में उन्हें नर्वस ब्रेकडाउन हो गया था और वह
थोड़े समय के लिए मानसिक अस्पताल में थे। उसके बाहर आने के तुरंत बाद, मैं उसे आपकी पुस्तक की
एक प्रति भेजने में सक्षम हुआ... उसने पानी में बत्तख की तरह रॉ-ईटिंग को अपनाया और आश्चर्यजनक रूप से
ठीक हो गया। इसने उनके पूरे दृष्टिकोण और व्यक्तित्व को बदल दिया, और अब वह अपनी पढ़ाई में अच्छी प्रगति
कर रहे हैं। वह मैनचेस्टर विश्वविद्यालय में कला का छात्र है।

श्रीमती गेना हैरीज़, 11हस्टन प्लेस, वेस्ट क्रॉस, स्वानसी, ग्लैमरगन, इंग्लैंड।

***

साउथसी, 20 फरवरी, 1964।

प्रिय महोदय,

यदि आप मुझे प्राप्त करने के तरीके के बारे में विवरण देंगे तो मैं आभारी रहूंगा
एटरहोव की 'रॉ-ईटिंग' नामक पुस्तक। लंदन में ब्रिटिश ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन ने मुझे आपका पता
दिया क्योंकि उन्होंने मुझे बताया कि यह पुस्तक ब्रिटिश भाषा में उपलब्ध नहीं है। मैं इसकी एक प्रति लेना
बहुत पसंद करूंगा।

19 मार्च, 1964। रॉ-ईटिंग पर आपकी पुस्तक के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, जो मुझे पिछले
गुरुवार, 12 मार्च को प्राप्त हुई। आपकी पुस्तक की विषय-वस्तु वास्तव में मेरे लिए एक रहस्योद्घाटन थी, यह मानव
की आवश्यकताओं और अपेक्षाओं पर मैंने अब तक पढ़ी सबसे अद्भुत पुस्तक है। मैंने यह भी सोचा कि पुस्तक
का विषय कितना ईमानदार और हृदयस्पर्शी है। मैं अध्ययन की अवधि और उस समय की सराहना करता हूं
जो पुस्तक को तैयार करने और तैयार करने में लगा होगा। यह इस बात की बहुत ख़राब अभिव्यक्ति है कि मैं वास्तव
में इसके बारे में कैसा महसूस करता हूँ और मैं अन्य लोगों की दिलचस्पी जगाने की पूरी कोशिश करूँगा, लेकिन यह
जानना आसान काम नहीं होगा कि लोग क्या हैं और वे अपनी आदतों, विशेषकर खाने की आदतों को बदलने में
कितने अनिच्छुक हैं वाले. फिर भी, मैं उन्हें समझाने और आपकी पुस्तक मंगवाने के लिए अपनी पूरी कोशिश
करूंगा... यदि आप रुचि रखते हैं, तो मैं समय-समय पर आपको बताऊंगा कि चीजें कैसी चल रही हैं...

श्रीमती वीएम स्नेलिंग, 26 विक्टोरिया रोड। साउथसी, हंट्स, इंग्लैंड।

***

सांता रोज़ा, 27 नवंबर, 1964।

प्रिय महोदय,

मुझे आपकी किताब 'रॉ-ईटिंग' पढ़ने का सौभाग्य मिला और मैं बहुत चाहता हूं कि मैं भी एक किताब अपने पास रखूं। अपने दो दोस्तों के साथ इस पर चर्चा करने के बाद, वे भी एक खरीदने में रुचि रखते हैं, इसलिए मैं तीन पुस्तकों के लिए $4.50 का मनीऑर्डर संलग्न कर रहा हूं... मैं इन पुस्तकों को प्राप्त करने के लिए सबसे अधिक उत्सुक हूं... मैं 100 प्रतिशत हूं 'कच्चा खाने वाला', और रुचि रखने वालों के बीच अच्छी बात फैला रहा हूं। कच्चे खाद्य पदार्थों ने मेरी जान बचाई है।

21 जनवरी 1965:

'रॉ-ईटिंग' की 15 प्रतियां प्राप्त होने पर बिल के साथ $10.00 की राशि का अनुरोध करते हुए, मैं एक बैंक ड्राफ्ट संलग्न कर रहा हूं... साथ ही रॉ-ईटिंग की 15 और प्रतियों के लिए अतिरिक्त $10.00 भी संलग्न कर रहा हूं।' "मैं वास्तव में आपके इस महान कार्य के माध्यम से लोगों को कच्चे खाद्य पदार्थ खाने की आवश्यकता को समझने में मदद करने के अवसर की सराहना करता हूं। धन्यवाद।

2 फरवरी, 1965:

मार्टिन रीनेके की 'लेट्स लिव' पत्रिका की एक प्रति पढ़ने के लिए आपकी है
लेख, `कच्चे खाद्य पदार्थों में रोमांच'।

इस महीने के अंक में मेरा पत्र है जिसमें बताया गया है कि कैसे मैंने और मेरे पति ने 100 प्रतिशत कच्चा भोजन खाना शुरू किया। हम इसे लेकर बहुत उत्साहित हैं और जितना हो सके मार्टिन को खाने के इस तरीके को बढ़ावा देने में मदद करना जारी रखेंगे।

आपकी अपनी किताब, `रॉ-ईटिंग', बहुत बढ़िया है। मैं इससे बहुत प्रसन्न हूं
इसे उन लोगों के बीच वितरित करें जो इस ज्ञान की तलाश कर रहे हैं। यह सच है कि इस समय वे बहुत कम हैं, लेकिन मेरा मानना है कि समय के साथ बहुतों को समझ आ जाएगी। जो लोग सुनते हैं उनके साथ चुपचाप काम करना बहुत संतुष्टिदायक होता है।

6 मई, 1965:

मुझे आपका पत्र मिला जिसमें 'लेट्स लिव' के पिछले अंकों का अनुरोध किया गया था लेकिन मैं
मुझे खेद है कि हेल्थ फूड स्टोर ने सभी प्रतियां बेच दी हैं। मैं आपको मई अंक भेज रहा हूं और जब तक आप सदस्यता नहीं लेना चाहेंगे, निम्नलिखित अंक भेजना जारी रखूंगा।

जैसा कि सुझाव दिया गया था, मैंने आपके पत्र की एक प्रति मार्टिन रीनेके को उनके फरवरी के लेख में सुधार के लिए भेजी थी।

जब आपका दूसरा खंड पूरा हो जाएगा तो मुझे उसकी एक प्रति लेने में दिलचस्पी होगी। मुझे आपका पहला खंड बेचने में अच्छी सफलता मिली है और मैं कुछ को अपने पास रखना चाहूंगा।

श्रीमती हेलेन एम.बुलबेक, 818 चेरी सेंट सांता रोज़ा, यूएसए

***

वेनिस, कैलिफ़ोर्निया, 29 सितम्बर, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

आपकी पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' की दो प्रतियों के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, मुझे इसे पढ़कर बहुत आनंद आया।

मैंने पांच महीने पहले पका हुआ खाना खाना बंद कर दिया। मैं 31 साल का हूं और बहुत अच्छा महसूस करता हूं। हर दूसरे दिन मैं समुद्र तट पर 2-5 मील दौड़ता हूं, तैरता हूं, पहाड़ों पर पदयात्रा करता हूं। तीन सप्ताह पहले मैंने एक दिन में माउंट विथनी तक पदयात्रा की। गोल यात्रा 26 मील की है और पर्वत स्वयं 14,500 फीट से अधिक ऊंचा है। मेरी पल्स रेट 58-60 है. मैं यह सब आपको यह बताने के लिए बता रहा हूं कि कच्चा भोजन ही मानव जाति के सभी कष्टों का समाधान है।

मुझे संयुक्त राज्य अमेरिका (और शायद कनाडा) में आपकी पुस्तक बेचने में बहुत दिलचस्पी हो सकती है। कृपया मुझे बताएं कि आप 500 या 1,000 प्रतियों के लिए कितना मूल्य मांगते हैं...

6 फरवरी, 1966:

मैं और मेरी पत्नी अब लगभग दो वर्षों से 100 प्रतिशत कच्चा भोजन खा रहे हैं
सर्वोत्तम परिणामों वाला आहार। मैं आपको एक लेख भेज रहा हूँ, जो मेरी पत्नी शर्ली द्वारा लिखा गया है और जुलाई 1965 में 'लेट्स लाइव' पत्रिका में छपा था। हम आपको इस लेख और संलग्न चित्रों का उपयोग करने की अनुमति देते हैं।
इनमें से एक तस्वीर हमारे एक बहुत प्रिय मित्र की है जो कच्चा-शाकाहारी है। वह शेरों (अफ्रीकी) से नंगे हाथ कुश्ती लड़ता है, और इन शेरों के सभी दाँत और पंजे होते हैं। उसका नाम मिकी सोलोमन है।

चूँकि हम अपना खाना कच्चा खाते हैं इसलिए हमें अपने जीवन में कभी इतना अच्छा महसूस नहीं हुआ। आपकी किताब कच्चे खाद्य पदार्थों के बारे में हमारी सबसे अच्छी किताब है, और हम आपकी किताब अक्सर पढ़ते हैं। हम कच्चे भोजन के बारे में सच्चाई फैलाना चाहेंगे... हमें लगता है कि आपकी अद्भुत पुस्तक कई लोगों तक उपलब्ध करायी जानी चाहिए।
$20.00 का मनीऑर्डर संलग्न है...

श्रीमती शर्ली और श्री थोरवाल्ड बोई, 1015 वेनिस ब्लाव्ड। वेनिस, सीए
यूएसए।

***

कोलंबिया, एस.सी. 7 जनवरी, 1965:

मुझे लेट्स लाइव मैगज़ीन-दिसंबर 1964 में आपकी पुस्तिका रॉ-ईटिंग के बारे में एक लेख बहुत पसंद आया। मैंने लेखक, मार्टिन जे. को लिखा।
फ़्रिट्ज़, और उन्होंने मुझे ब्रिटिश शाकाहारी पत्रिका को लिखने की सलाह दी और उन्होंने बदले में मुझे आपका पता दिया...

श्रीमती। आइरीन गोलेमन, यूएस ए

***

मेरी फ़ारसी किताब पढ़ने के बाद, अबादान में एक सज्जन द्वारा लिखे गए पत्र से उद्धरण:

अबादान, 25 जुलाई, 1965:

प्रिय श्री अटेरहोव,

आपकी छोटी सी पुस्तिका ने मेरे मानसिक दृष्टिकोण में एक बड़ा बदलाव ला दिया है, जिससे मैं पहले से ही खुद को कच्चा खाने वाला मानने लगा हूँ। मुझे नहीं पता

आपको धन्यवाद कैसे दूं. यह कहना कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी कि मैं अपने जीवन का ऋणी हूं। आप हमारे समय के यीशु हैं, जो बीमारों और आधे-मृत लोगों को जीवन दे रहे हैं, और उस पर कितना मधुर जीवन है!... मुझे यह अविश्वसनीय लगता है कि कोई आपकी पुस्तक पढ़ सकता है और अपने जीवन के तरीके को नहीं बदल सकता है।

सदारत, अबादान, फारस।

***

अर्मेनियाई में मेरे बड़े खंड के प्रकाशन के बाद, कच्चा-
आर्मेनिया में खाने का चलन काफी बढ़ गया है।

येरेवान, 24 मार्च, 1961।

प्रिय श्री होवनेसियन,

आर्मेनिया के विज्ञान अकादमी के केंद्रीय पुस्तकालय को रॉ-ईटिंग नामक आपके काम का पहला खंड धन्यवाद के साथ प्राप्त हुआ है। "रॉ ईटिंग" नामक आपके काम के लिए हमारे असंख्य पाठकों की मांगों को पूरा करने के लिए, कृपया हमें पहले खंड की पांच प्रतियां भेजें, इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि पहले से भेजी गई दो प्रतियां हमेशा प्रचलन में रहती हैं और इसमें काफी देरी होती है। बड़ी संख्या में पाठकों की मांगों को पूरा करना।"

आर्मेनिया की विज्ञान अकादमी, एच. मेचेरियन, पूर्ण अनुभाग के निदेशक।

***

येरेवान, 20 नवंबर, 1961।

प्रिय श्री होवनेसियन,

हमें आपके पुस्तकालय में प्रस्तुत 'रॉ-ईटिंग' नामक आपके काम के पहले खंड की दस प्रतियां प्राप्त हुई हैं, जिसके लिए हम अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

येरेवान, 16 जून, 1965:

आर्मेनिया के राज्य पुस्तकालय का निदेशालय आपकी पुस्तक 'अलॉन्ग द पाथ्स ऑफ रॉ-ईटिंग' की छह प्रतियों के लिए अपना हार्दिक आभार व्यक्त करना चाहता है, जिसे आपने पुस्तकालय में प्रस्तुत किया है।

कच्चा-खाने में रुचि रखने वाले लोगों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ रही है और उनमें से कई लोग आपकी किताबें लेना चाहते हैं। क्या आप संभवतः हमें अपने प्रकाशनों की कुछ और प्रतियाँ प्रदान कर सकते हैं?

संस्कृति मंत्रालय, आर्मेनिया,

एएम मियास्निकियन स्टेट लाइब्रेरी ऑफ़ द रिपब्लिक,

अराज़ी तिराबियन, निदेशक।

***

इसके बाद मैंने अक्सर अपनी पुस्तकों की बीस से तीस प्रतियां भेजी हैं
इस पुस्तकालय में, बिना किसी प्रतिफल या प्रतिफल की आशा के।
दुर्भाग्य से सोवियत संघ (निजी व्यापार के ख़िलाफ़ तानाशाही) द्वारा लोगों पर थोपी गई समस्याओं और सीमाओं के कारण, मैं सोवियत संघ से प्राप्त पुस्तकों के सभी अनुरोधों को पूरी तरह से निःशुल्क पूरा करता हूँ, भले ही ऐसे अनुरोध सार्वजनिक संस्थानों या निजी व्यक्तियों से आए हों।

प्रख्यात (अर्मेनियाई कवि) द्वारा लिखे गए एक पत्र के अंश,
होवनेस शिराज:

येरेवान, 4 जनवरी, 1962।

प्रिय टेर होवनेसियन,

यह महज संयोग था कि मुझे आपकी सराहनीय पुस्तक 'रॉ-ईटिंग' मिली। आपका भाग्य इस संपूर्ण आधी-अधूरी मानव जाति का महान उद्धारकर्ता बनना तय है। आपकी खोज, कच्चा खाना, महान डार्विन जितनी ही महान है; वास्तव में, यह पूर्ववर्ती शताब्दियों की सभी महान खोजों की तुलना में अधिक मानवतावादी, बल्कि, मुझे कहना चाहिए, अधिक परोपकारी है। लेकिन अफ़सोस, आपके सामने एक अजेय चट्टान खड़ी है। काश,
यह अंधा शिशु, यह तथाकथित मानवजाति, जिसे हजारों वर्षों से धोखा दिया गया है, होती

होश में आओ, आग को त्यागो और अपने द्वारा खोले गए विवेकपूर्ण मार्ग पर चलो, मनुष्य के भीतर से हिंसात्मक कृत्य गायब हो जाएंगे। लेकिन मानवजाति, इतनी सारी नस्लों और जनजातियों के साथ, अभी भी आग से तेजी से चिपकी हुई है, जैसे काई चट्टान से चिपकी रहती है। यह अपने मौत लाने वाले पके हुए भोजन को नहीं छोड़ता है, और अभी भी इसे नहीं छोड़ेगा... फिर भी, मैं आपके दुःखी माथे को चूमता हूं और इस विचार पर खुशी मनाता हूं कि आप अर्मेनियाई पैदा हुए थे। आप सचमुच अमर हैं..."

होवनेस शिराज, 20 लेनिनियन एवेन्यू। एरेवन।

***

निम्नलिखित पत्र का लेखक बचपन से ही युवा था
छात्र, खसरा, स्कार्लेट ज्वर, कण्ठमाला (पैरोटिड), मलेरिया, एनजाइना, विभिन्न सर्दी और नजले, कान का दर्द, दांत दर्द, कब्ज, दस्त, बवासीर, अपेंडिसाइटिस और पित्ताशय की पुरानी सूजन (कोलेसिस्टिटिस) सहित कई बीमारियों से पीड़ित था। . आज कच्चा-खाने ने उन्हें उन सभी कष्टों से मुक्ति दिला दी है, जिसके लिए वे अपना आभार निम्नलिखित पंक्तियों में व्यक्त करते हैं:

येरेवान, 5 फरवरी, 1964।

मेरे प्रिय शिक्षक, मैं महीनों से आपके प्रति जो कृतज्ञता और प्रशंसा की भावना व्यक्त करता आ रहा हूं, उसे व्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं, क्योंकि सभी शब्द हास्यास्पद रूप से अपर्याप्त लगते हैं।

एक ही जादुई चाल से आप मेरे जीवन को परेशान करने वाले दुःस्वप्न को समाप्त करने में सफल रहे, निस्संदेह, आप अन्य लोगों के लिए भी ऐसा ही करेंगे, जब तक कि उस दुःस्वप्न का मूल कारण समाप्त न हो जाए - आपका धन्यवाद।

आप उस खुली आँखों के अंधेपन, उस तेज़ कान वाले बहरेपन और उस अचेतन पागलपन को दूर करने आए थे जिसमें मैं भी बाकी सभी लोगों की तरह डूबा हुआ था।

आप स्वर्ग की तिजोरी के सामने चित्रण करने के लिए एक जादुई दीपक लेकर आए थे
वह चेहरा जो वास्तव में मेरा था और जिसके बारे में तब तक मैं केवल सपने और अनुमान ही लगा सका था।

मैं आपकी चमकती छवि के सामने झुकता हूं और ऐसे व्यक्ति के रूप में आपका अभिनंदन करता हूं
जिनका मैं किसी और से भी अधिक ऋणी हूँ।

मैं आपकी चमकती छवि के सामने सिर झुकाता हूं और आपको उस नायक के रूप में सलाम करता हूं जिसका नाम आज लगातार उन लोगों की जुबान पर है जिन्हें उन्होंने बचाया है, लेकिन कल यह सभी की जुबान पर होगा।

मैं आपकी चमकदार छवि के सामने झुकता हूं और वास्तविक सभ्यता, वास्तविक विज्ञान, वास्तविक प्रगति के लिए एक योद्धा के रूप में और एक उज्ज्वल, सभ्य, वैज्ञानिक भविष्य के लिए एक योद्धा के रूप में आपका स्वागत करता हूं।

आर्मेन वश्तुनी, पर्सपेक्टिव लेनिन 20, एरेवन, अरेमेनिया।

***

येरेवान, 29 मार्च, 1964।

प्रिय होवनेसियन,

बस कुछ पंक्तियाँ आपको यह बताने के लिए कि कच्चा खाने में एक और भर्ती हुई है, जिसका पोषण के नए रूप को अपनाने का कारण किसी बीमारी या अन्य के कारण होने वाली निराशा की भावना पर आधारित नहीं है, बल्कि आपके महान विचारों से प्रेरित आदर्शों पर आधारित है। .

मुझे स्वीकार करना होगा कि मेरे रास्ते में कई बाधाएं हैं, क्योंकि मेरे पिता एक जीवविज्ञानी हैं, जबकि मेरा भाई एक डॉक्टर है, और मेरे परिवार में मैं एकमात्र ऐसा व्यक्ति हूं जो अलग (सामान्य) आहार लेता है। अब नौ महीने हो गए हैं जब मैंने पोषण की नई पद्धति अपना ली है और मैं उत्कृष्ट स्वास्थ्य का आनंद ले रहा हूं। मुझे ऐसा लगता है कि दुनिया के कोने-कोने से आपके पास आने वाले इस तरह के पत्र, ज्यामितीय प्रगति में बढ़ेंगे और आपको संबोधित कृतज्ञता की पंक्तियों को पढ़ने के लिए आपके पास समय नहीं होगा। आपकी खोज इतिहास में दर्ज होगी.

***

18 जून, 1965.

मैं लेनिनग्राद से लिख रहा हूं. मैं यहां संगीतविद्यालय में अपनी पढ़ाई जारी रख रहा हूं। हमेशा आपके साथ रहते हुए, मैं आपको अपनी शुभकामनाएं भेजता हूं, इस विश्वास के साथ कि समय आपके पक्ष में है। मेरे भाई द्वारा मुझ पर की गई चिकित्सीय जाँचें हमेशा संतोषजनक परिणाम देती हैं। मैं वास्तव में बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूं, जबकि मेरा वजन धीरे-धीरे, लेकिन निश्चित रूप से बढ़ रहा है।

एच. स्वाचियन।

***

येरेवान, 6 जनवरी, 1965।

प्रिय श्री होवनेसियन,

अब छह महीने हो गए हैं जब मैं कच्चा खाने का अभ्यास कर रहा हूं। होना दुनिया के हर हिस्से में आपकी पुस्तक को मिले अद्भुत स्वागत की पूरी जानकारी के बावजूद, मैं विवरण में नहीं जाना चाहता और सामान्य स्तुतियाँ दोहराना नहीं चाहता। इसमें कोई शक नहीं कि कच्चा खाने की अवधारणा सभ्यता के पूरे दौर में मानव मस्तिष्क द्वारा हासिल की गई सबसे बड़ी जीत है।

मैं अपने व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में लिखना नहीं चाहता, क्योंकि, आपके द्वारा उद्धृत प्रशंसा पत्रों के उद्धरणों को पढ़ने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मेरी प्रतिक्रियाएँ प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के अन्य उपभोक्ताओं द्वारा अनुभव की गई प्रतिक्रियाओं से पूरी तरह मेल खाती हैं।

विशेष महत्व के मनोवैज्ञानिक परिवर्तन हैं जो तुरंत आते हैं, यदि वास्तव में वे शारीरिक प्रतिक्रियाओं से पहले नहीं होते हैं।

मुझे उस अनूठे उपहार के लिए धन्यवाद देने की अनुमति दें जो आपने मानव जाति को प्रदान किया है।

व्लादिमीर खाचटुरियन, 38 अबोवियन सेंट एरेवन।

***

मास्को में एक युवा महिला का क्रिसमस संदेश :

मॉस्को, 20 दिसंबर, 1964।

प्रिय श्री अटेरहोव,

यह खुशी की बात है कि मैं आपको व्यक्तिगत धन्यवाद और आपके महान और मानवीय कार्यों की जीत के लिए शुभकामनाओं के साथ इस मौसम की शुभकामनाएं भेजता हूं।

आपकी अनुयायी, जो अपनी लंबी और गंभीर हृदय रोग से उबर चुकी है।

इसके बाद दस पन्नों के एक पत्र में वह अपनी पूरी कहानी बताती हैं बीमारी और रिकवरी, जिसका सारांश निम्नलिखित है:

31 मार्च, 1965:

नवंबर 1963 में मैंने कच्चा खाना शुरू कर दिया। तब से मैं यही कर रहा हूँ कभी संदेह का एक क्षण भी नहीं आया। उन दिनों मुझे पहले से ही नौ वर्षों की अवधि तक हृदय रोग का इतिहास था।

लेकिन मुझे शुरू से शुरू करने दीजिए. जब मैं आठ या नौ साल का था वृद्धावस्था में मुझे गठिया का दौरा पड़ा। उसके बाद साल में लगभग दस बार मुझे लैरींगाइटिस, इन्फ्लूएंजा और हर तरह की सर्दी हो जाती थी, जो आम तौर पर छह से दस दिनों तक रहती थी। धीरे-धीरे क्रोनिक टॉन्सिलाइटिस विकसित हो गया। चौदह साल की उम्र में डॉक्टरों को मेरे दिल में माइट्रल वाल्व घाव का पता चला और बाद में उन्हें रूमेटिक कार्डिटिस का पता चला। पंद्रह साल की उम्र में उन्होंने मेरे टॉन्सिल हटा दिए। मैं लगातार लंबे समय तक हृदय दर्द, न्यूरिटिस, दुर्बलता और अनिद्रा से पीड़ित रहा। घंटों की पीड़ा के बाद जो छोटी नींद आई, उसके साथ भयानक दुःस्वप्न भी आए। रात को जब मेरी नींद खुली तो मुझे अँधेरे से डर लगता था। कुल मिलाकर, मैं साल के तीन या चार महीने बिस्तर पर बिताता था। बड़ी कठिनाई से मैं एक सीढ़ियाँ चढ़ सका; मैं हमेशा सैर, शारीरिक व्यायाम, तैराकी, यात्रा, पढ़ने और कई अन्य सुखों और मनोरंजन से वंचित रहता था।

मैं हमेशा डॉक्टरों की देखरेख में रहता था. वे मेरा 'इलाज' करते थे पिरामिडोन, एस्पिरिन, एंटीबायोटिक्स, एनाल्जेसिक, वैसोडिलेटर्स, सोपोरिफिक्स और अन्य समान दवाओं के साधन। मेरा जीव एक में विरोध करता रहा

उन उपायों के विरुद्ध आश्चर्यजनक तरीके से काम किया और मेरी हालत धीरे-धीरे बदतर होती गई। ऐसे उपचारों की अप्रभावीता से आश्वस्त होकर, मैंने अंततः उन सभी को छोड़ दिया।

कृपया इतने समय तक आपका ध्यान खींचने के लिए मुझे क्षमा करें विवरण। मुझे ऐसा लगता है कि उनमें आपकी रुचि होगी, खासकर तब जब बदलाव आश्चर्यजनक तरीके से हुआ हो। मैंने बिना किसी परेशानी के पका हुआ खाना छोड़ दिया। कच्चे पोषण से मुझमें आंतरिक शुद्धि और हल्केपन की सुखद अनुभूति जागृत हुई। लगभग रात भर में मेरे दिल ने मेरी चिंता करना बंद कर दिया। जबकि पहले मुझे हृदय के क्षेत्र में न केवल सप्ताह में एक बार, बल्कि लगभग हर दिन दर्द महसूस होता था और वह भी घंटों तक, मेरे कच्चे खाने के पहले वर्ष में मैं एक भी दिन अपने बिस्तर पर नहीं जाता था , और मेरे दिल में दर्द छह से आठ क्षणिक पीड़ाओं तक सीमित था जिसका कोई परिणाम नहीं था।

अब डेढ़ साल से मुझ पर इन्फ्लूएंजा या सर्दी का एक भी हमला नहीं हुआ है। पहले ही महीनों में मेरा सिरदर्द पूरी तरह गायब हो गया। लेकिन मेरे लिए सबसे बड़ा चमत्कार यह था कि बिस्तर पर सोने के कुछ ही मिनटों के भीतर मुझे नींद आने लगी। मेरी काम करने की क्षमता बढ़ गई; मेरी पुरानी बेचैनी, तंत्रिका तनाव और चिड़चिड़ापन गायब हो गया।

शरद ऋतु में मैंने आर्मेनिया की यात्रा की और 'मातेनादारन' (पांडुलिपि भंडार) में काम किया। पहाड़ों में प्रतिदिन पच्चीस से तीस किलोमीटर पैदल चलना और फिर उसी प्रदर्शन को दोहराने के लिए पूरी तैयारी के साथ घर लौटना कितना आनंददायक था। मैं एक आज़ाद इंसान बन गया, जिसे आख़िरकार प्रकृति ने अपनी गोद में शामिल कर लिया। यह सचमुच बहुत बड़ी ख़ुशी है, जिसके लिए मैं एक बार फिर हृदय से आभार व्यक्त करना चाहता हूँ।

मॉस्को, 16 अगस्त, 1965। मेरा स्वास्थ्य अब भी मुझे सब कुछ दे रहा है संतुष्टि, विशेषकर तब जब मेरे शरीर ने मानसिक और तंत्रिका तनाव (उच्च रक्तचाप) के साथ-साथ पहाड़ी यात्राओं के दौरान काफी शारीरिक थकान का सामना किया है।

मैं जल्द ही अपने कच्चे खाने का दूसरा वर्ष पूरा कर लूंगा। मैं अब कभी भी कच्चा-खाने से पीछे हटने के बारे में नहीं सोच सकता। जो प्रश्न मैंने आपसे पूछे हैं वे पूरी तरह से ज्ञानवर्धन के लिए हैं और इससे कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए

तुम्हें मेरे भविष्य के संबंध में तनिक भी संदेह नहीं है। सबसे बढ़कर, मेरे लिए प्रश्न के भौतिक पहलू आध्यात्मिक आधारों की तुलना में कम महत्वपूर्ण हैं, जो हमेशा दृढ़ और अटल रहे हैं।

ओल्गा केरेन्सकाया, 3फ्रौंज़े सेंट मॉस्को।

***

चूंकि मेरी किताबें सोवियत संघ में आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए वहां के आश्वस्त कच्चे-खाने वाले मेरे प्रकाशनों के सारांशों का रूसी में अनुवाद करते हैं और उनकी डुप्लिकेट प्रतियां अपने दोस्तों के बीच वितरित करते हैं।
फिर कई लोग उन सारांशों को एक-दूसरे से कॉपी करते हैं। मॉस्को जिले में रहने वाली एक बुजुर्ग रूसी महिला द्वारा लिखे गए एक लंबे पत्र का अंश निम्नलिखित है:

खिमकी, 25 अप्रैल, 1965।

मैं व्यक्त नहीं कर सकता या यूं कहें कि मुझे उचित शब्द नहीं मिल पा रहे हैं जिससे मैं आपके प्रति अपनी असीम कृतज्ञता व्यक्त कर सकूं। इस दुनिया में ऐसा कोई पुरस्कार नहीं है जो मानव जाति के शरीर और आत्मा की मुक्ति के लिए आपके पवित्र श्रम, आपके 'कच्चे खाने' का प्रतिफल दे सके। मैं आपके सामने झुकता हूं और न केवल आपके सामने, बल्कि उस व्यक्ति के सामने भी, जो आपकी किताब से निकाले गए कई अंशों सहित, स्वास्थ्य के लिए यह अनमोल नुस्खा मेरे लिए लेकर आया। व्यक्तिगत रूप से मुझे आपकी पुस्तक देखने का सौभाग्य नहीं मिला है। मेरा मित्र - एक पूर्व शिक्षक -

मैंने उन्हें सीधे आपकी किताब से नहीं, बल्कि अपनी एक दोस्त की नोटबुक से कॉपी किया था - जो एक पूर्व शिक्षिका भी थी, और यह वह महिला है जो अब आपको ये पंक्तियाँ लिख रही है, क्योंकि मेरी खुद की दृष्टि खराब है। मैं केवल एक आंख से देख सकता हूं और वह भी आवर्धक कांच की सहायता से, अन्यथा मुझे आपको पहले ही बहुत-बहुत धन्यवाद देना चाहिए था।

मैंने अपना अभ्यास 15 फरवरी को शुरू किया और तब से मैंने पका हुआ भोजन, यहाँ तक कि रोटी भी नहीं खाई... मैं 15 अगस्त, 1966 को नब्बे वर्ष का हो जाऊँगा। मैं अपने सभी दोस्तों से अधिक ताकतवर हूँ, और यह तथ्य प्रमाणित है अन्य भी.

करपोव्ना मारिया इवानोव्ना, फेवराल्स्काया स्ट्रीट 12, खिम्का।

***

संड्सवॉल, 12 अगस्त, 1965।

प्रिय श्री होवनेसियन,

मेरी चाची और उनके पति, जो दोनों येरेवन में डॉक्टर हैं, डेनियलियन नाम से, मुझे लिखते हैं कि उन्हें आपकी सिफारिशों से बहुत लाभ हुआ है और उन्होंने मुझे आपके पोषण और इलाज के तरीके को अपनाने के लिए गर्मजोशी से प्रोत्साहित किया है। इसलिए, अपनी बारी में मैं पूछना चाहता हूं कि क्या आप मुझे 'रॉ-ईटिंग' नामक अपने काम की एक प्रति भेज सकते हैं, जिसके लिए मैं आपको अग्रिम धन्यवाद देता हूं।

मैं इस्तांबुल से स्त्री रोग विशेषज्ञ हूं। पिछले दो वर्षों से मेरे पास है
मैं स्वीडन के सनडस्वाल में एक अस्पताल में काम कर रहा हूँ। यह बहुत रुचि और गर्व के साथ है कि मैं आपकी पुस्तक और आपके निर्देशों को पढ़ूंगा, जिससे कई लोग पहले ही इतना लाभ प्राप्त कर चुके हैं।"

डॉ. शबुह सेडिकियन, लांसलासारेटे, सुंडस्वाल, सुएड।

***

मॉस्को, 19 नवंबर, 1966।

प्रिय श्री अटेरहोव,

मैं आपके विचारों की स्पष्टता और सरलता से आश्चर्यजनक रूप से प्रसन्न हूं। क्या इतनी बड़ी खोज को इतने सरल तरीके से समझाना सचमुच संभव है? 'हे मानव! प्रकृति ने आपको और आपकी कोशिकाओं को कच्चे भोजन से बनाया और पोषित किया है। जब तक आप उन कोशिकाओं की संरचना और क्रियात्मक गतिविधियों से पूरी तरह परिचित नहीं हो जाते, तब तक विभिन्न अप्राकृतिक, जहरीले पदार्थों के माध्यम से उनके काम में बाधा न डालें।

मैं और मेरी पत्नी दोनों स्नातकोत्तर छात्र हैं। मैं एक भौतिक विज्ञानी हूं और वह एक चिकित्सक है।

हमें आपके काम में अत्यधिक रुचि है...

माइकल मिनसियन.

***

जर्मूक, 6 मार्च 1966।

हे वैज्ञानिकों के वैज्ञानिक, आपकी जय हो! आपकी जय हो, हे मानवता के शिक्षक!

मैं जर्मूक के हेल्थ रिजॉर्ट में एक डॉक्टर का सहायक हूं
आर्मेनिया। मैं आपकी पुस्तक से आश्वस्त होकर 4 नवम्बर 1965 से कच्चा-खाने का अभ्यास कर रहा हूँ। मुझे विश्वास है कि आप जिस विधि का प्रचार करेंगे उससे मैं ठीक हो जाऊंगा। 1947 से मैं गठिया, पॉलीआर्थराइटिस और कोरोनरी धमनियों के विकारों से पीड़ित था। 1963 के बाद से गुर्दे की गंभीर सूजन के कारण मेरा स्वास्थ्य और भी खराब हो गया था, जिससे मुझे तरबूज खाने से केवल आंशिक राहत ही मिल पाई थी।

कच्चा-खाने के छठे दिन से मुझे अपने जोड़ों में गंभीर दर्द महसूस हुआ, लेकिन बाद में यह बंद हो गया... कच्चा-खाने की प्रतिक्रिया के दौरान मुझे जोड़ों में सूजन का अनुभव नहीं हुआ जो पहले गठिया के हर हमले के साथ होता था। न ही मैं बुखार और जलोदर के विकार से पीड़ित था, जो मेरी किडनी की स्थिति खराब होने पर प्रकट होते थे। अब मैं वास्तव में गहरी नींद का आनंद ले रहा हूं और मेरी नाड़ी की दर 120-140 से गिरकर 90-

100 बीट प्रति मिनट (तनाव की स्थिति में)। मेरे दिल में रात का दर्द, सिर पर रूसी और पैरों पर पसीना चला गया है। मेरा वजन पहले ही पांच किलो कम हो गया है और मेरा गठिया दर्द गायब हो गया है। मैं काफी अच्छा महसूस कर रहा हूं और मेरी ताकत बढ़ती जा रही है।'

मेरी पत्नी और मेरा छह साल का बेटा भी कच्चा खाना अपना रहे हैं। मैं अपने तीसरे बेटे - जो अब एक महीने का हो गया है - का पालन-पोषण उसी तरह करूंगी जैसे आपने अपनी बेटी अनाहित का किया है।

मेरे प्रिय शिक्षक, मैं एक डॉक्टर के सहायक के रूप में काम कर रहा हूं
अठारह साल और अब सैंतीस साल की उम्र में मैं पेडागोगिकल इंस्टीट्यूट में पत्राचार पाठ्यक्रम पूरा करने वाला हूं। फिर भी यह आपकी पुस्तक में है कि मुझे अंततः कई प्रश्नों के उत्तर मिल गए हैं

समस्याएँ जो मुझे लंबे समय से परेशान कर रही हैं - जिनके उत्तर मुझे कहीं और नहीं मिल सके। "उन समस्याओं में से एक यह है कि बच्चे अपने जन्म के पहले दिन से ही अन्य जानवरों के बच्चों की तरह क्यों नहीं चल पाते हैं। मुझे अब विश्वास हो गया है कि इसका कारण और बच्चों में कई अन्य शारीरिक दोषों का कारण खाना पकाने में खोजा जाना है अपने माता-पिता और पूर्वजों द्वारा खाया जाने वाला भोजन। मेरे विचार से कच्चा खाने वालों की तीन या चार पीढ़ियों के बाद वे सभी दोष समाप्त हो जाएंगे।

डॉ. वाचागन गैस्पारियन, जर्मुक, आर्मेनिया।

***

मेरी सबसे बड़ी बहन येरेवान में रहती है। मैं नियमित रूप से उसे बड़े पार्सल भेजता हूं किताबें, जो वह उन लोगों को भेंट करती हैं जो गंभीर रूप से बीमार हैं या जो कच्चा खाने वाले हैं। यहां उनके अनेक पत्रों के कुछ अंश दिए गए हैं:

"मेरे प्रिय अर्शविर, मुझे पता है कि यह पत्र तुम्हें बहुत खुशी देगा। येरेवन और अन्य प्रांतों में कच्चा-खाने में तेजी से प्रगति हो रही है। ऐसा कोई दिन नहीं गुजरता जब कोई मुझे फोन न करता हो या मुझसे मिलने न जाता हो। वे सलाह लेने या किताबें माँगने आते हैं। मैं आपकी किताबें उन लोगों को भेंट करता हूं जो वास्तव में जरूरतमंद हैं। किताबों की असीमित मांग है, जो हाथ से गुजरती हैं और जल्द ही फट जाती हैं। मैं हर मांगने वाले को मुफ्त किताबें भेजने की आपकी आदत से बहुत चिंतित हूं। आप इतना भारी खर्च कैसे उठा सकते हैं?

आपको अंदाज़ा नहीं होगा कि कच्चा खाने से कितने मरीज़ ठीक हो जाते हैं, जो वास्तव में आपके आभारी हैं। यहां के सभी लोग आपकी तरह मानवतावादी हैं।
जैसे ही किसी को अपना खोया हुआ स्वास्थ्य वापस मिल जाता है, वह अपने बीमार रिश्तेदारों को ठीक करने का काम अपने ऊपर ले लेता है और इस तरह पांच या छह अन्य लोग गंभीर विकारों से उबर जाते हैं।
फिर वे मेरे पास आते हैं और अपने अनुभव सुनाते हैं।
जो लोग एक कदम भी नहीं चल पाते थे, वे अब दर्जनों किलोमीटर चलने में सक्षम हैं।

उनमें से एक मरीज़ हाथों की सूजन से पीड़ित था
और बीस साल तक पैर, और वजन 115 किलोग्राम से कम नहीं था।
कच्चा-खाने वाला आहार अपनाने के बाद, उन्होंने 20 दिनों में 10 किलोग्राम वजन कम किया। उनके बेटे ने कहा, 'मेरे पिता, जो पहले अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाते थे, अब एक बच्चे की तरह चलते हैं।' वे तुम्हें और अनाहित को निरंतर आशीर्वाद देते रहते हैं।
एक अन्य मरीज अपने स्वर रज्जु की सूजन से पीड़ित था, जिससे उसकी आवाज़ लगभग पूरी तरह से ख़त्म हो गई थी। केवल डेढ़ महीने के कच्चे आहार के बाद अब उनका स्वास्थ्य पूरी तरह से ठीक हो गया है।
फिर से, 28 साल के एक युवक की किडनी में सूजन आ गई, साथ ही उसके पूरे शरीर में सामान्य जलोदर हो गया। उनकी हालत इतनी गंभीर थी कि उनके लिए सारी उम्मीदें खत्म हो गई थीं, लेकिन कच्चे खान-पान की बदौलत अब वह काफी ठीक हैं। ऐसे ही कई मामले हैं कि उन सबके बारे में लिखना बिल्कुल नामुमकिन है। उनके स्वयं के अनुमान के अनुसार, अकेले येरेवन में अब 2,500 कच्चा-खाने वाले हैं, जिनमें से कई लंबे समय से गंभीर रूप से बीमार थे, लेकिन अब उत्तम स्वास्थ्य का आनंद ले रहे हैं। लोग हृदय की बीमारियों, नमकीन पथरी, उच्च रक्तचाप, पेट के अल्सर, गुर्दे, यकृत और पित्ताशय की सूजन, पथरी और कई अन्य गंभीर विकारों से ठीक हो जाते हैं।

मैं खुद बहुत बीमार था. मैं उच्च रक्तचाप से पीड़ित था, कानों में घंटियाँ बज रही थीं और मेरे लीवर में सूजन थी। मेरी नाक से दिन में दो या तीन बार खून बहता था, मुझे कमजोरी महसूस होती थी और मुझे नींद भी अच्छी नहीं आती थी। मेरा दिल इतना ख़राब हो गया था कि हर रात मैं सोचता था कि क्या मुझे फिर से दिन का उजाला देखना चाहिए। लेकिन अब मुझे इतनी तेज नींद आती है कि मुझे सुबह परिवार के काम पर जाने की आवाज नहीं सुनाई देती। दरअसल, कभी-कभी जब मैं बहुत देर से उठता हूँ तो वे चिंतित हो जाते हैं, यह सोचकर कि मैं बीमार हो जाऊँगा। मैं काफी पतला हो गया हूं और चाहे मैं कितना भी चलूं, मुझे थकान महसूस नहीं होती--यह सभी को बड़े आश्चर्य की बात है।

कच्चा खाने वाले एक दूसरे के साथ मैत्रीपूर्ण संबंध विकसित करते हैं। एक शाम मुझे कोलोज़ीवासियों के घर आमंत्रित किया गया। (श्री कोलोज़ियन येरेवन में एक अनुभवी चित्रकार हैं। उनके परिवार की कहानी वास्तव में बहुत दिलचस्प है। वह खुद रक्तस्राव के साथ-साथ क्रोनिक पेट के अल्सर से पीड़ित थे। उन्होंने दवा लेने से इनकार कर दिया था)

अस्पताल में भर्ती होने के बाद उन्होंने कच्चा खाना शुरू कर दिया और अपनी बीमारी से पूरी तरह ठीक हो गए। उनकी पत्नी को फंगस इन्फेक्शन (ब्लास्टोमाइकोसिस) था। चार महीने तक कच्चा खाने के बाद उसके नाखून बढ़ने लगे और उसकी खांसी गायब हो गई। उनकी बेटी की शादी हो गई, उसने कच्चा खाना खाकर अपना गर्भधारण कर लिया और बिना किसी रक्तस्राव के अपने बच्चे को जन्म दिया, अब वह अपने बच्चे को कच्चा पोषण देकर बड़ा कर रही है।)

उनके अलावा बत्तीस पूरे कच्चे-खाने वाले थे
चार का परिवार. उनसे जो स्वागत मुझे मिला उसे शब्दों में बयां करना मेरे लिए संभव नहीं है। उन्होंने एक बहुत ही सुंदर और शानदार मेज तैयार की थी, जो स्वादिष्ट कच्चे सलाद, पांच या छह प्रकार के अत्यंत स्वादिष्ट कच्चे टार्ट से भरी हुई थी, जिनमें से एक का नाम उन्होंने अनाहित रखा था, जो पानी में भिगोए हुए सूखे फल से सजाए गए भारतीय मकई का एक विशेष 'पिलाउ' था। और सभी प्रकार के ताजे फल और मेवे। अंत में वे मिश्रित गेहूं, जई, अखरोट, किशमिश का एक स्वादिष्ट व्यंजन लाए।

सभी अतिथि डॉक्टर, कलाकार, संगीतकार और व्याख्याता थे। वे
कई भाषण दिए. अंततः पता चला कि यह मिस्टर एंड मिसेज कोलोज़ियन की शादी की तीसवीं सालगिरह थी।

बड़ी संख्या में डॉक्टर कच्चा-भक्षक बन गए हैं। एक युवा चिकित्सक और उसकी पत्नी, जो एक डॉक्टर भी थी, जर्मूक के हेल्थ रिजॉर्ट से मुझसे मिलने आये। उन्होंने मुझे बताया कि उनके पास प्रतिदिन चालीस से पचास मरीज आते थे, जिनमें से सभी को आपकी पुस्तकों की आवश्यकता होती थी। उन्होंने मुझे आश्वासन दिया कि आपकी पुस्तकों की मांग हजारों में हो सकती है। स्पिटक के डॉक्टर ने हैजा के बारे में एक व्याख्यान दिया था, जिसके अंत में उन्होंने कच्चा-खाने के बारे में बात की थी और अपने दर्शकों को सलाह दी थी कि वे आपकी पुस्तक की एक प्रति प्राप्त करें और इसे ध्यान से पढ़ने के बाद, इसकी सिफारिशों को व्यवहार में लाएँ।

किरोवाकन से चौंसठ वर्ष का एक आदरणीय डॉक्टर मेरे पास आया। उन्होंने मुझे बताया कि वह गंभीर रूप से बीमार थे, लेकिन उन्होंने अपनी पत्नी के साथ मिलकर एक साल पहले कच्चा खाना अपना लिया था और परिणामस्वरूप उनका स्वास्थ्य ठीक हो गया। उन्होंने मुझे यह भी बताया कि येरेवन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन में पोषण स्वच्छता के अध्यक्ष के निदेशक डॉ. ए.

हारूतियुनियन* ने किरोवाकन में डॉक्टरों, रोगियों और सबसे बढ़कर, कच्चा खाने वालों की उपस्थिति में एक व्याख्यान दिया था। व्याख्यान के अंत में,

कच्चा-खाने का प्रश्न चर्चा में आया था। बहुत से कच्चा-खाने वाले, जो बिना किसी नतीजे के महीनों तक अस्पतालों में पड़े रहे और अब कच्चा-खाने से ठीक हो गए हैं, उन्होंने मांग की थी कि उनके अस्पताल के रिकॉर्ड की जांच की जानी चाहिए और उनकी वर्तमान स्थिति के साथ उचित तुलना की जानी चाहिए। उन्होंने यह भी जानना चाहा था कि वक्ता ने प्रासंगिक तथ्यों की जांच किए बिना सार्वजनिक रूप से कच्चे खाने की आलोचना क्यों की थी। कच्चा खाने वालों में से एक ने खड़े होकर किरोवाकन डॉक्टर से पूछा कि क्या वह उसे पहचानता है। नकारात्मक उत्तर मिलने पर उन्होंने आगे कहा था: 'मैं वह मरीज हूं जिसके मामले को आपने काफी निराशाजनक माना था और जिसे आपने घर पर मरने के लिए अपने अस्पताल से छुट्टी दे दी थी। और आज, कच्चा-खाने की बदौलत, मैं बिल्कुल स्वस्थ हूं।' डॉक्टर हक्का-बक्का खड़ा रह गया था।"

सिरनौश बाबाखानियन, 33 पौशकिनी, एरेवन।

*इस आदमी (हारूतियुनियन) ने पहले एक लेख डाला था
"कम्युनिस्ट" नामक अखबार!! येरेवान में प्रकाशित (1964, सं.)
17I), जिसमें कच्चा-खाने के फायदों को पूरी तरह से नकारे बिना! उन्होंने इसके उपयोग को केवल कुछ बीमारियों के सीमित मामलों तक ही सीमित रखा था, और साथ ही उन्होंने हानिकारक पशु प्रोटीन और कृत्रिम विटामिन की प्रशंसा की थी। अंत में, उन्होंने अपने पाठकों को चेतावनी दी थी कि वे डॉक्टर की सलाह के बिना प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। इन दावों का मैं पहले ही अपने अर्मेनियाई काम "अलोंग द पाथ्स ऑफ रॉ-ईटिंग" शीर्षक से करारा जवाब दे चुका हूं।

***

यह महिला मशहूर अर्मेनियाई गायिका (ऑफेलिया) की सास हैं
हैम्बार्डज़ुमयान), एक बहुत ही बुद्धिमान महिला, जिन्होंने मुझे अब तक तेरह पत्र लिखे हैं, उनमें से कुछ का उल्लेख मैं इस प्रकार करूंगा:

20 नवंबर, 1966:

प्रिय श्री होवनेसियन,

"लगभग दो महीने पहले, मैंने आपकी कच्ची-खाने वाली किताब, जो मुझे सिर्फ एक दिन के लिए उधार दी थी, इतने उत्साह, उत्साह और स्वाद के साथ पढ़ी, शब्द दर शब्द, कि कलम वर्णन करने में असमर्थ और असमर्थ है। अतीत में, मैं अंधा हो गया था

कई वर्षों से मेरे चेहरे पर नकली शरीर का निशान चिपका हुआ, मौत की ओर भाग रहा हूँ। लेकिन कच्चा खाने से यह जल्दी ही गायब हो गया।

मैंने अभी तक आपकी उत्कृष्ट पुस्तक को पढ़ना समाप्त नहीं किया था, जब मैंने सभी पके हुए भोजन और दवा की बोतलें और कैप्सूल, जो मुझसे कभी अलग नहीं हुए थे, कूड़ेदान में भेज दिए। वह मेरा 61वां जन्मदिन था जब मैंने आपसे यह उपहार स्वीकार किया और शुद्ध शाकाहारी बनने का निर्णय लिया। मैं इस दिन को कभी नहीं भूलूंगा; आप भलीभांति अनुमान लगा सकते हैं कि मेरे नष्ट हुए शरीर में क्या-क्या परिवर्तन हुए। विगत वर्षों में विभिन्न रोगों के दबाव में मेरा जीवन कष्टमय रहा। विशेषकर दमघोंटू क्वाटर रोग और असहनीय कटिस्नायुशूल ने मेरी नींद छीन ली थी। रोगों की क्रूर पकड़ से मुक्त होने के बाद, मैं एक सक्रिय, मजबूत और मोटा व्यक्ति बन गया और दिन भर हिरण की तरह इधर-उधर दौड़ता रहता था। मुझे अपना आभार व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं मिल रहे हैं; हे प्रतिभावानों में प्रतिभाशाली, मेरे प्रिय मित्र...

कृपया किसी दूर के मित्र का अभिवादन स्वीकार करें जिसे उसके अंतिम होने पर गर्व है नाम आपके जैसा ही है (टेर होवनेसियन)। अब मुझसे यह बर्दाश्त नहीं होता कि लोग अपने शरीर में विषैले पदार्थ कैसे डाल लेते हैं? मुझे दुख होता है जब मुझे याद आता है कि किस तरह अज्ञानता के कारण मैं अपने प्रियजनों को अपने घर बुलाता था और उन्हें अपने हाथों से पका हुआ सामान देता था।

कच्चा खाने से पहले मेरे दिल की धड़कन ने मुझे स्ट्रोक की सूचना दी, जो मेरी राय में एक सुखद और आसान मौत मानी जाती थी, लेकिन अब मैं अपनी आँखों से पढ़ने और अपने कानों से सुनने के लिए जीना चाहता हूँ कि मेरे भाई का नाम पर है सारी दुनिया की भाषाएँ. आपका काम बुद्धिमानी का है, पके हुए भोजन को उखाड़ फेंकना होगा, जीत आपकी होगी। "

2 अगस्त, 1967:

"अब मैं एक वास्तविक इंसान की तरह पूरी तरह से स्वस्थ और समृद्ध हूं, मैं भेजता हूं तुम मेरा तीसरा पत्र. मेरे दिल के जज़्बात इतने हैं कि कागज़ पर लिख नहीं पाता; हे मानवजाति के उद्धारकर्ता, हे मेरे प्यारे भाई, क्या मैं तुम्हें अपना भाई कह सकता हूँ?

जब मुझे आपसे मेरे पिछले दो पत्रों का उत्तर नहीं मिला तो मैंने अपने दोस्तों से आपकी बड़ी किताब उधार ली और उसे तीन मोटी नोटबुक में कॉपी कर लिया। अब यह प्रति हाथ बदल रही है। बाद में मुझे पता चला कि आपने किताबें और पत्र भेजे थे, लेकिन वे मुझ तक नहीं पहुंचे।

यहां कच्चे शाकाहार को मानने वालों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है दिन; इनमें डॉक्टर भी हैं. उनमें से अधिकांश मेरे पास आते हैं

कुछ प्रश्न, मैं कच्चे भोजन को बढ़ावा देता हूँ; मैं केक, हलवा, सलाद और कच्चा डोलमेह बनाता हूं और लोगों को दिखाता हूं, मैं उनके निर्देश प्रिंट करता हूं और लोगों के बीच वितरित करता हूं, मैं किशमिश के साथ केक पर आपका नाम लिखता हूं; मैंने आपकी बहन के लिए इनमें से एक केक खरीदा। उसने रोते हुए मुझे गले लगाया और कहा, "आज से हम दो बहनें हैं। मेरे घर का दरवाजा तुम्हारे लिए हमेशा खुला है।" उन्होंने मुझे आपकी पुस्तक का दूसरा खंड दिया।

मैं अक्सर आपकी बहन से मिलता हूं, आपके पत्र और दस्तावेज पढ़ता हूं, देखता हूं तस्वीरें, मैंने आपके दो बच्चों की तस्वीरें बड़ी करुणा से देखीं जो "पुष्ट" खाद्य पदार्थों और "प्रभावी" दवाओं से बर्बाद हो गए थे; उनका बलिदान दिया गया है, लेकिन इसके बदले आज हजारों लोग कुछ मौतों से बच जाते हैं और उनकी याद में शुभकामनाएं भेजते हैं। अतीत में बड़े-बड़े प्रतिभाशाली लोग इसी प्रकार के भोजन और औषधियों के कारण अपना काम अधूरा छोड़कर नष्ट हो गये... और यह रहस्य केवल आपने ही खोला है। वह जीभ मूक रहे जो इन तथ्यों को नकारने का साहस करती है।

अब मैं अपने बारे में थोड़ी बात कर लूं. मुझे लगता है यह दिलचस्प होगा आपको यह जानने के लिए कि कच्चा खाना शुरू करने से पहले मैं कैसा था और अब कैसा हूँ। मैं सत्रह साल का था जब मेरी पीठ के दाहिनी ओर तेज दर्द हुआ। डॉक्टर कारण समझ नहीं सके और केवल दवाओं और मालिश से मुझे असहज कर दिया। छह साल बाद आख़िरकार मुझे मरते हुए अस्पताल ले जाया गया। पता चला कि मेरी दाहिनी किडनी पथरी और मवाद से भरी है। जिस प्रोफेसर ने मेरी किडनी का ऑपरेशन किया था, वह एक बौद्धिक व्यक्ति था, यदि वह जीवित होता, तो आपकी खोजों पर दोनों हाथों से हस्ताक्षर करता; उन्होंने मुझसे कहा कि मसाज और हानिकारक दवाओं के कारण डॉक्टरों ने तुम्हारी आधी किडनी खा ली है और हंसे। उन्होंने मुझे आदेश दिया कि मैं मांस, अंडे, अचार, मिनरल वाटर और नमकीन भोजन हमेशा के लिए भूल जाऊं और अधिक सब्जियां और फल खाऊं।

मैंने दो या तीन साल तक इस क्रम का पालन किया, जब मुझे बेहतर महसूस हुआ तो मैंने फिर से सब कुछ खाना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे मेरी भूख बढ़ती गई और मेरा वजन दिन-ब-दिन बढ़ता गया; दूसरों की तरह, मैंने भी सोचा कि यह स्वास्थ्य का संकेत है, लेकिन यह विपरीत निकला। पहले तेज़ सिरदर्द शुरू हुआ, फिर मेरे पैर सूज गए और चौवालीस साल की उम्र में कृत्रिम दांतों की जगह प्राकृतिक दांतों ने ले ली। मेरे शरीर का वजन बयासी किलो तक पहुंच गया; सांस की तकलीफ, पुरानी खांसी, धड़कन और पेट में खटास ने मुझे घेर लिया। बाद में, एक गण्डमाला दिखाई दी, जो

एक सख्त अंडे की तरह मेरी गर्दन को घेर लिया। डॉक्टर ऑपरेशन करना चाहते थे, लेकिन मैंने मना कर दिया। फिर साइटिका, आर्टेरियोस्क्लेरोसिस, रक्तचाप, बवासीर, गठिया आदि ने मेरे पूरे शरीर को इस हद तक कमजोर कर दिया था कि मैं चल नहीं पाता था।

मेरा कमरा एस्पिरिन गोलियों, पिरामिडीन, वालोकार्डिन, मिलोकार्डिन, एनलगिन, बेलोइड, कैपोडियाज़िट और अन्य जहरों की एक फार्मेसी की तरह था, जो मेरे भोजन का आधा हिस्सा बनाते थे। मैं डॉक्टरों से निराश था और क्योंकि सभी ने कहा कि ये लक्षण उम्र से संबंधित हैं, मुझे लगा कि मेरे जीवन का अंत आ गया है। मैं इस दुनिया से थक चुकी थी और बस यही चाहती थी कि एक साधारण झटके से ये अपमान ख़त्म हो जाए। मैंने कभी नहीं सोचा था कि कोई चमत्कार प्रकट हो सकता है और मुझे इस दुःस्वप्न से बचा सकता है। लेकिन ये जुड़ा हुआ है. अब सत्रह किलो का शैतान गायब हो गया है (पत्र लिखने वाली यह भूल जाती है कि उसके मूल शरीर ने इस कच्चे खाने की अवधि के दौरान सत्रह किलो ताजा और स्वस्थ कोशिकाएं जमा कर ली हैं, यानी शैतान सत्रह किलो का नहीं, बल्कि चौंतीस किलो का था और शायद इससे भी अधिक) और मैं शहर के एक छोर से दूसरे छोर तक चौंसठ किलो के वास्तविक वजन के साथ चलता हूं और भारी सामान के साथ कॉन्यैक फैक्ट्री की 132 सीढ़ियां चढ़कर अपनी बहन की बेटी के पास जाता हूं जो वहां क्लिनिक में है और क्योंकि श्रमिक और वहां के डॉक्टर मेरी पिछली स्थिति से पूरी तरह परिचित हैं, वे आश्चर्यचकित हैं।

खासकर जब वे मेरा रक्तचाप मापते हैं और उन्नीस के बजाय तेरह देखते हैं। इससे उनकी राय बदल जायेगी और वास्तव में सत्य की जीत होती है। मैं अपने घर में स्वादिष्ट कच्चा शाकाहारी भोजन तैयार करता हूं और उनके पास ले जाता हूं, वे खाते हैं और मैं कहता हूं: "होवेनसियन अपनी किताबें पूरी दुनिया में मुफ्त में भेजता है। मैं लोगों को कच्चा भोजन भी देता हूं, जितना चाहो उतना खाओ।" मैं दस महीने से इसी खुशी में जी रहा हूं...

मैं अपने डिटॉक्स के बारे में कुछ शब्द कहना चाहता हूं। मेरी बीमारियों का दर्द इतना तीव्र था कि मुझे विषहरण की पहली प्रतिक्रिया महसूस नहीं हुई, केवल जितना अधिक मैंने खाया, उतना ही मुझे पर्याप्त नहीं मिल सका। मेरे शरीर के बाईं ओर एक लाल दाने उभर आया, जो दर्दनाक भी था, लेकिन जल्द ही ठीक हो गया। मेरी त्वचा कुछ स्थानों पर सूख गई, खुजली हुई, रूसी हो गई और यह ठीक हो गई; मेरे पेशाब का रंग कभी चमकीला लाल तो कभी सफेद और गाढ़ा होता था, लेकिन अब यह पानी की तरह साफ है। मुझे कुछ गंभीर सिरदर्द थे जो अपने आप ठीक हो गए। कच्चे भोजन के पहले दिन से ही मैं भूल गया कि इस दुनिया में दवा भी है। मैं उस पर विश्वास नहीं कर सकता

मेरे सफेद बाल अब सफ़ेद हो गए हैं और अपने मूल रंग में वापस आ रहे हैं।"

पत्र क्रमांक 12 - 7 मई 1971

"मेरे पास इतनी खबरें हैं कि मुझे नहीं पता कि कहां से शुरू करूं और कहां खत्म करूं। एक दिन मैं कुछ प्रशासनिक काम के लिए अस्पताल गया था, मैंने देखा कि एक महिला डॉक्टर हाथ में आपकी किताब पकड़े हुए थी, उसके आसपास कई अन्य डॉक्टर इकट्ठे थे। और उत्साहपूर्वक समझाते हुए कि कैसे उसके जीजाजी को कच्ची शाकाहार द्वारा गुर्दे की गंभीर बीमारी से बचाया गया था। फिर उसने कहा: "ओफेलिया हैम्बरसौमियान की सास का पत्र भी इस पुस्तक में है।" ऐसा लगता है कि उसने ऐसा नहीं किया। मैं मुझे नहीं जानता। मैंने किताब देखी और देखा कि यह उसी किताब की फोटोकॉपी थी जिस पर मैंने हस्ताक्षर करके लोगों को दी थी। क्योंकि आपकी किताब बहुत दुर्लभ है, इसलिए इसकी फोटोकॉपी की जाएगी ताकि अधिक लोग इसका उपयोग कर सकें। जब यह डॉक्टर ने मुझे पहचान लिया, उसने मुझे एक दिन एक मरीज़ को देखने जाने के लिए कहा। हमने जो दिन तय किया था मैं उस दिन चला गया।

ओजोनियन नामक पूर्व रोगी, जो अब पूर्णतः स्वस्थ है, ने एक भव्य पार्टी का आयोजन किया था; वह एक पशुचिकित्सक है, उसकी पत्नी एक डॉक्टर है, उसका भाई एक विश्वविद्यालय प्रोफेसर है, उसकी पत्नी भी एक डॉक्टर है, कई पत्रकार और कुछ नए कच्चे-खाने वाले एक साथ इकट्ठे हुए। किरोवाकन से डॉ. अबाजियन ने कई नए कच्चे-खाने वाले अनुयायियों के साथ प्रवेश किया।

ओज़ोनियन ने एक साल पहले आपके पुराने पते पर एक पत्र लिखा था जब वह गंभीर रूप से बीमार थे, लेकिन मुझे लगता है कि वह आप तक नहीं पहुंचा। यह पत्र इतना रोचक और मूल्यवान है कि मैं इसकी प्रतिलिपि बनाकर आपको भेज रहा हूँ। जैसा कि आप पत्र में देख सकते हैं, एक साल पहले वह इतने बीमार थे कि वे उनसे निराश हो गये थे, लेकिन अब वह पूरी तरह स्वस्थ होकर अपना काम कर रहे हैं; ओज़ोनियन पत्र:

"मुझे नहीं पता कि आपके प्रति अपना आश्चर्य और सम्मान किस भाषा में व्यक्त करूं जो इस युग के सबसे महान परोपकारी और महानतम वैज्ञानिक हैं। हालांकि किडनी की बीमारी के कारण मैं इतना कमजोर हो गया हूं कि लिखने में असमर्थ हूं मेरे सबसे करीबी रिश्तेदारों के लिए भी कुछ शब्द, लेकिन मैं पूरी खुशी के साथ आपको लिख रहा हूं। आप पूरी दुनिया में एकमात्र व्यक्ति हैं जिसे मैं लिख सकता हूं, लेकिन मैं लिख नहीं सकता। मेरा भाई आपकी किताब लाया और जोर देकर कहा कि मैंने इसे पढ़ा, उसे नाराज न करने के लिए मैं बिस्तर पर बैठ गया और अनिच्छा से वह किताब पढ़ने लगा जो बहुत ज्यादा पढ़ने से फट गई थी; लेकिन मैं इस करामाती किताब को छोड़ नहीं सका,

क्योंकि इसकी तीखी और भावुक भाषा, साथ ही आपके गहरे और लौह विचारों ने मेरे पूरे अस्तित्व को मंत्रमुग्ध कर दिया। यह इन बच्चों की दुखद मौत थी जिसने आपको सत्य की तलाश में वैज्ञानिक महासागर के छिपे हुए तहखानों में भेज दिया। गहरी उदासी के कारण आप जीवविज्ञान के सूर्य बन गये। इसके लिए मानवता आपके दोनों बच्चों की ऋणी है और उनके नाम राष्ट्रों की स्मृति में सदैव बने रहेंगे। आपकी पुस्तक पढ़ने के बाद, मैं तुरंत भावुक हो गया और उपचार परिणाम की प्रतीक्षा किए बिना, मैं अपना आभार व्यक्त करता हूं। क्योंकि मैं तुम्हारे कथनों की सत्यता के प्रति आश्वस्त था; चूँकि मैं एक पशुचिकित्सक हूँ और मैं जीव विज्ञान से बहुत परिचित हूँ, इसलिए मैं आपके शब्दों की महानता को बेहतर ढंग से समझ सकता हूँ। जैविक विज्ञान के सभी विचार, जो दशकों से मेरे मस्तिष्क में गहराई से जड़ें जमाये हुए थे, एक दिन में बदल गये। मुझे यकीन है कि भविष्य आपकी महानता के आगे नतमस्तक होगा, क्योंकि कोई भी महान खोज कभी छिपी नहीं रही। मैं चालीस वर्ष का हूं। मुझे क्रोनिक नेफ्रैटिस है, मेरी हालत बहुत गंभीर है। मेरे रक्त में नाइट्रोजन 65-90 है और यह कम नहीं होती।

बिस्तर पर लेटे हुए, बस तुम्हारे लिए साँस ले रहा हूँ, मुझे यकीन है कि मैं ठीक हो जाऊँगा। मुझे जन्म देने के लिए मैं अपनी माँ का ऋणी रहूँगा और अपने जीवन को आगे बढ़ाने के लिए सदैव आपका ऋणी रहूँगा..."

एक और दिलचस्प खबर: "साइंस एंड लाइफ" पत्रिका के पत्रकारों में से एक जीवित प्राणियों के विकास पर शोध करने के लिए मास्को से येरेवन आया था।

एक कच्ची-खाई रिपोर्टर के घर में कई डॉक्टर और अनुभवी कच्ची-खाने वाले इकट्ठे हुए हैं और उसने एक रिपोर्ट लिखी है। उन्होंने मेरी तलाश की और 15 नवंबर, 1971 को पत्र संख्या 13 (मैंने "अवनगार्ड" समाचार पत्र के संपादक को एक विस्तृत पत्र लिखा था) का स्पष्ट रूप से प्रभाव पड़ा, क्योंकि मुझे फोन द्वारा सूचित किया गया था कि पाचन संबंधी रोगों का विशेषज्ञ सिस्टम, प्रोफेसर जीवन शमावोन्यान , मुझसे और कुछ अन्य कच्चे खाने वालों से मिलना चाहते थे। मैं सक्रिय कच्चा-खाने वालों के लिए एक पार्टी करने के अलावा और क्या कर सकता था। पार्टी से कुछ दिन पहले, मैंने कार्यालय से छुट्टी ले ली और बिना किसी शर्मिंदगी के, एक ऐसी मेज लगाने की कोशिश की जो लाइव खाने वालों के लिए भी नई हो।

कच्ची रोटी, बिस्कुट, बसाक, साथ ही फूलों की पत्तियों, अनार के बीज, यहां तक कि हरी अखरोट से बने विभिन्न कच्चे जाम जो मैं हर साल वसंत ऋतु में बनाती हूं, और विभिन्न सलाद के साथ भी, मैंने सजाया था

तीन बड़ी मेजें इतनी कि कहना मुश्किल है। कुछ देर तक किसी की भी उन तीन बड़े केक को छूने की हिम्मत नहीं हुई जिन पर आपका नाम चमकता है। आख़िरकार, मैंने इसे काटा और बजाया। फलों और फलों के रस के बोझ से मेज़ कराह उठी!

एटरहोव की बहन (सिरानुश बाबाखानियन) बीच में दिखाई दे रही है, उसके बाईं ओर प्रोफेसर शमावोनियन है, और हाइकनुश टेर होवनेशियन उसके पीछे खड़ा है।

बैठक 24 अक्टूबर 1971 को 16:00 बजे निर्धारित की गई थी। दो घंटे पहले, मैंने आपकी बहन को बुलाया ताकि सबसे पहले आने वाले लोग आपके प्रतिनिधि के रूप में उससे हाथ मिलाएँ। सबसे पहले माननीय प्रोफेसर ने स्वयं प्रवेश किया और मुस्कुराते हुए अपने दोनों हाथों से मुझसे हाथ मिलाया और आपकी बहन से बड़े आदर के साथ मुलाकात की। दूसरे क्षण सभी कच्चे खाने वाले मेहमान डॉक्टर, विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, पत्रकार, शिक्षक आदि थे, लगभग पैंतालीस लोग एक साथ अंदर दाखिल हुए। मैं चौंक गया, तभी डॉ. अबाजियन अपनी कार में किरोवाकन की चार चुस्त और खुशमिजाज महिलाओं के साथ पहुंचे; उन्होंने सबसे पहले अपनी बीमारियों के बारे में बात की और इन बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए आपका आभार व्यक्त किया और आपके और आपके स्वास्थ्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

फिर सभी जीव-भक्षकों ने एक के बाद एक भाषण देकर पिछली बीमारियों और वर्तमान स्वास्थ्य के बारे में विस्तार से बताया। प्रोफेसर चुपचाप बैठे थे, ध्यान से सुन रहे थे और अपनी नोटबुक में नोट्स बना रहे थे। अधिकांश अतिथि उसे नहीं जानते थे, जब जीवित-भक्षकों की रिपोर्ट समाप्त होने के बाद उसने खड़े होकर अपना परिचय दिया,

सब लोग बैठ कर चुपचाप सुनने लगे। वह अपने इरादों और योजनाओं के बारे में धीरे-धीरे बोलने लगा।

विश्वविद्यालय के प्रोफेसरों में से एक ने होवनेसियन का पत्र पढ़ा। डॉ. अबाजियन उनके बायीं ओर बैठे हैं।

उन्होंने कहा: "होवनेसियन ने वास्तव में बहुत अच्छा काम किया है। इतिहास।" दर्शाता है कि अधिकांश प्रसिद्ध वैज्ञानिक सामान्य लोगों से आए थे; हालाँकि होवेनेसियन डॉक्टर नहीं हैं, लेकिन अपनी खोज से वे डॉक्टरों से भी ऊपर हैं और उन्हें वैज्ञानिक होने का अधिकार है। हालाँकि उसके दुश्मन हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि वह जीतता है। आप सभी ने कहा है, उद्धृत किया है, लेकिन ये शब्द आपके साथ बने हुए हैं। आपको एक जनसंख्या संगठित करनी चाहिए, सभी जीवित भोजन करने वालों के आंकड़े लेने चाहिए, यह निर्धारित करना चाहिए कि उन्हें पहले क्या बीमारियाँ थीं और अब उनकी स्थिति क्या है, और हमें ये दस्तावेज़ उपलब्ध कराएँ।'' उनके प्रस्ताव के अनुसार, 15 लोगों की एक समिति का चयन किया गया, और उसमें मेरा नाम भी दर्ज था. हमने तय किया कि हर तीन महीने में एक बार ऐसी बैठक की जायेगी.

प्रोफेसर ने कहा कि उन्होंने एक कच्चा-शाकाहारी सेनेटोरियम स्थापित करने के बारे में सोचा था, एक कच्चा-शाकाहारी रेस्तरां स्थापित करने की भी बात चल रही थी।
अंत में, प्रोफेसर के अनुरोध पर, मैंने आपके पत्रों की, भारत सरकार के पत्र की, कुछ फोटोप्रतियाँ प्रस्तुत कीं।

वह पत्र जो मैंने "अवनगार्ड" को लिखा था, और ओज़ोनियन और मकरियन का पत्र। उन्होंने सभी सलाद और अन्य व्यंजन बड़े आनंद से खाये और पूछा कि उन्हें कैसे बनाया जाता है। मैंने मेहमानों को सलाद फॉर्म की दस प्रतियां वितरित कीं जो मेरे पास थीं। यह मेरे द्वारा आपको भेजे गए संस्करणों में से एक नहीं है, यह बिल्कुल नया और पूर्ण है।

बैठक 16:00 से 21:00 बजे तक चली. जाते समय प्रोफ़ेकर ने अपना एक कार्ड मुझे और दूसरा सिरानौश को दिया और हमसे हमेशा उसके संपर्क में रहने को कहा। उन्होंने सिरानोउश से कहा: "मैं वास्तव में आपके भाई से मिलना चाहता हूं, परामर्श करना चाहता हूं और जल्द ही गंतव्य तक पहुंचने के लिए संयुक्त रूप से एक प्रभावी योजना तैयार करना चाहता हूं। विदेश यात्रा की अनुमति प्राप्त करना मुश्किल है; अपने भाई को लिखें, शायद वह अपने प्रभाव का उपयोग कर सकता है निमंत्रण तैयार करने के लिए"

प्रोफेसर का पता: जीवन माम्ब्रे शमावोन्यान, पापाज़ियन नंबर 17, येरेवन।"

हाइकानौश टेर होवेनेसियन, 10 अलावेर्डियन सेंट एरेवन।

भारत सरकार का पत्र:

भारतीय सूचना सेवा - टीएस कंवर

तेहरान, 4 जनवरी 1971, भारतीय दूतावास। प्रेस सहयोगी

"जैसा कि हमें सूचित किया गया है, आपने "रॉ-ईटिंग" शीर्षक के तहत एक पुस्तक प्रकाशित की है। आपको बता दें कि भारत सरकार ने प्राकृतिक चिकित्सा के लिए एक निर्णय लेने वाली समिति नियुक्त की है, जो प्राकृतिक चिकित्सा की प्रगति और विकास पर अध्ययन करती है।

आपकी पुस्तक इस समिति को दी गई है, जो इसे मान्यता देती है और सोचती है कि यह एक अच्छा काम होगा। अत: भारत का स्वास्थ्य एवं परिवार नियोजन मंत्रालय इस विशाल पुस्तक को सस्ते में (केवल पाँच रुपये) बेचकर वितरित करने की सोच रहा है। उन्हें इस प्रकाशन की बिक्री से कोई लाभ नहीं होगा.

यदि आप कृपया अनुमति देंगे तो हम बहुत आभारी होंगे
भारत सरकार इस पुस्तक को अंग्रेजी और अन्य बारह स्थानीय भाषाओं में प्रकाशित करेगी।

कृपया हमें यह भी बताएं कि क्या इस पुस्तक को तब से अद्यतन किया गया है
1967 संस्करण. या क्या आप निकट भविष्य में इसमें संशोधन करना चाहते हैं?

इसलिए, यदि हमें भारत में इस पुस्तक को प्रकाशित करने में सक्षम होने के लिए आवश्यक अनुमति मिल जाए तो हम आभारी होंगे।"

टीएस कंवर.

यह भारत का सबसे सक्रिय स्वास्थ्य संस्थान है, जिसकी स्थापना 1964 में महात्मा गांधी ने की थी। वे नियमित रूप से भारत में मेरी पुस्तकें और बुलेटिन वितरित करते हैं। इस संस्था द्वारा भारत के स्वास्थ्य मंत्रालय को मेरी पुस्तक से परिचित कराया गया है। यहां उन पत्रों के कुछ अंश दिए गए हैं जो उस संस्था के निदेशक ने मुझे लिखे थे:

"मैंने आपके बारे में पांच साल पहले ब्रिटिश वेजीटेरियन पत्रिका में पढ़ा था, जिस पर मैंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया और लगभग भूल गया था; पिछले महीने तक, एक मैक्सिकन महिला जो वहां एक सैनिटेरियम चलाती थी, तीन सप्ताह तक हमारे साथ रही और बहुत सारी बातें कीं कच्चा खाना। तब से, मैं बेसब्री से आपसे संपर्क करने और किताब ऑर्डर करने की कोशिश कर रहा हूं, लेकिन मुझे आपका पता कैसे मिलेगा? लेकिन कुछ दिन पहले दो लोग हमारे पास आए, जो पांच साल से कच्चा खाना खा रहे हैं और उन्होंने मुझे आपका पता। इस संस्थान की स्थापना गांधी जी ने की थी और मुझे उनके जीवन के अंतिम वर्षों के दौरान दस वर्षों तक वहां काम करने का सौभाग्य मिला।

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, उरुली- कंचन, भारत

इज़राइल वेगन सोसाइटी के अध्यक्ष, "नेचर एंड" के मुख्य संपादक स्वास्थ्य" पत्रिका:

"आपके भेजे गए बुलेटिनों के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। हम उन्हें प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।" उन लोगों के लिए जो उनका सबसे अधिक उपयोग करना चाहते हैं। हमने अब तक आपकी पुस्तकों की सैकड़ों पुस्तकें बेची हैं; एक छोटे से देश में जहां अधिकांश आबादी अंग्रेजी नहीं जानती, वहां इतनी सारी किताबें बेचना वाकई एक बड़ी सफलता है। मैं आपको "नेचर एंड हेल्थ" (TEVA UBRIUT) पत्रिका का एक कवर भेज रहा हूं, जिसमें छह वर्षीय अनाहित की खूबसूरत तस्वीर भी छपी है। अब मैं बारह वर्षीय अनाहित की तस्वीर के साथ छापने के लिए एक लेख तैयार कर रहा हूं।"

जाकोव ग्रैबोइस, 10 हेटेना सेंट नेवे ओज़। इजराइल

यह डॉक्टर ब्रिटिश वेजीटेरियन सोसायटी के अध्यक्ष हैं, जो वह लंदन में प्रैक्टिस करती हैं और मेरी किताब पढ़ने के बाद वह वहां पहुंच गईं

आश्वस्त हो जाती है और अपने मरीजों को मेरा पता देती है और कच्ची खाने की किताब लिखती है। निम्नलिखित पत्र यह सिद्ध करता है:

"मैंने कच्चे भोजन के बारे में आपकी किताब पढ़ी। डॉ. लैटो ने मेरे कैंसर के इलाज के लिए कच्चे खाद्य आहार की सलाह दी। उन्होंने मुझे आपका पता दिया ताकि मैं उससे किताब मंगवा सकूं। मैं डाक से दस डॉलर भेजूंगा और कृपया मुझे तीन किताबें भेजें और छह बुलेटिन।"

श्रीमती कैंपबेल मूडी, 31 लिंडेन गार्डन, लंदन, डब्ल्यू 2

श्रीमती वेरा स्टैनली एल्डर:

"प्रिय गौरवशाली मित्र, मैंने आपकी पुस्तक को दो बार ध्यान से पढ़ा और ऐसा महसूस हुआ यह पुस्तक मानवता के लिए एक नए युग की शुरुआत करेगी। इस पुस्तक को लोगों की नज़रों के सामने रखना बहुत ज़रूरी है ताकि अंततः दुनिया में एक सामान्य जीवंतता पैदा हो। आप एक प्रतिभाशाली व्यक्ति हैं जो सरल और पूर्ण सत्य को पहचानने और उसे उन सभी पोषण विशेषज्ञों की तुलना में अधिक सही ढंग से समझाने में सक्षम थे जिनकी मैंने अब तक किताबें पढ़ी हैं।

मैं वर्षों से लोगों को इस बात पर जोर देता रहा हूं कि मनुष्य फलवादी है और इसी से दुनिया की समस्याएं हल होंगी और एक सुनहरी दुनिया का निर्माण होगा। आपका आदर्श वाक्य ("खाना मत पकाओ") एक सरल और बुनियादी आदेश के साथ सभी कारणों, उपायों, संयमों को समाप्त कर देता है। आप उन आँकड़ों वगैरह को ख़त्म कर देंगे जिनकी अब तक चर्चा हुई है, और उनके स्थान पर आप लोगों को वास्तविक स्वास्थ्य और खुशी प्रदान करेंगे।

आपकी खोज, बिजली की खोज की तरह, एक जीनियस का काम है, और शायद जो लोग आपको समझते हैं वे भी जीनियस हैं।

आपकी पुस्तक को प्रसिद्ध बनाने के लिए जो कुछ भी करना पड़ेगा मैं करूँगा; मैं फिलहाल एक किताब का संपादन कर रहा हूं, दूसरी किताब लिख रहा हूं और व्याख्यान दे रहा हूं। इन चीजों को करने के लिए दिन बहुत कम हैं। अब दुनिया में स्थिति गंभीर है, लेकिन मैं और मेरे पति यह जानकर प्रोत्साहित हैं कि आप और आपका काम और आपकी सफलता अभी भी इस दुनिया में हैं। कृपया स्वीकार करें कि हम आपके बहुत करीब हैं।

मैं आपको अपनी एक किताब भेज रहा हूं. "हम वर्षों से शाकाहारी हैं, हम धूम्रपान या शराब नहीं पीते हैं, और अब मैं और मेरे पति आपकी विधि का उपयोग कर रहे हैं।"

"वर्ल्ड यूनियन फ़ेलोशिप" 8 फर्स्ट एवेन्यू, लंदन।

स्वास्थ्य का सार» उच्चतम स्वास्थ्य और जीवन कानून प्रकाशक:

29 अप्रैल, 1968:

"मुझे आपकी पुस्तक मिली। न केवल मुझे यह पुस्तक उत्कृष्ट लगती है, लेकिन यह मेरे विचारों, कार्यों और लेखन से बिल्कुल फिट बैठता है। अब हम "स्वास्थ्य का सार" नामक पत्रिका प्रकाशित कर रहे हैं। इस पत्रिका और अपनी निजी किताबों के प्रकाशन के अलावा मैं ऐसी विदेशी किताबें भी बेचना चाहता हूं जो लोगों को सही रास्ता दिखाएं। इस प्रयोजन के लिए यह निश्चित है कि आपकी पुस्तक मेरी पुस्तकों में शामिल होनी चाहिए, इसलिए कृपया मुझे थोक छूट की शर्तों के बारे में बताएं।"

24 मई, 1968:

"मुझे आपको कच्ची खाद्य पुस्तकों की पचास खंडों के लिए $82.5 का चेक भेजने में खुशी हो रही है। यदि आप हमें पुस्तक मुद्रित करने का अधिकार देने के इच्छुक हैं, तो हम इसे सहर्ष स्वीकार करेंगे। इसे प्रकाशित करने के लिए हमारे पास सभी उपकरण हैं।"

बॉक्स 2821, डरबन, दक्षिण अफ़्रीका।

दौलत राम सार्वजनिक मिशन:

"यह पत्र पाकर आप आश्चर्यचकित रह जायेंगे; यकीन मानिए आपकी पुस्तक देखने के बाद इस संस्थान के निदेशक मंडल के सभी सदस्यों पर न केवल गहरा प्रभाव पड़ा, बल्कि उन्हें पूरा विश्वास हो गया कि केवल कच्चे भोजन से ही जनसंख्या को बचाया जा सकता है सभी बीमारियाँ। हमारा समुदाय एक धर्मार्थ संगठन है। हमने भारत में कच्चे खाद्य आंदोलन को लागू करने का निर्णय लिया है। यदि आप हमें अपनी पुस्तक अंग्रेजी और स्थानीय भाषाओं में मुद्रित करने की अनुमति देते हैं, तो हम सबसे पहले दस हजार प्रतियां मुफ्त में वितरित करेंगे। हम करेंगे स्वास्थ्य मंत्रालय से भी संपर्क करें ताकि वे भी अपनी गतिविधियों में इस मुद्दे पर विचार करें। हमने अस्पतालों में भी सच्चाई साबित करने का फैसला किया।

हम जानते हैं कि आपके दर्शन में व्यक्तिगत हितों के आधार पर विरोधी हैं, लेकिन भारत जैसे देश में, जहां अधिकांश आबादी गरीब और भूखी है, कच्चे भोजन को एक उपयुक्त आधार मिलेगा और इससे लाखों मनुष्यों को नुकसान होगा। पके हुए भोजन और आदतों तथा गलत रीति-रिवाजों से कष्ट होता है, बचिए। "बाद में, जब आपकी किताब होगी

प्रकाशित हो जाने पर और परिणाम प्राप्त हो जाने पर, हम आपको सपरिवार भारत आने और अपनी आँखों से परिणाम देखने का निमंत्रण भेजेंगे।"

कृष्ण मोहन, उपाध्यक्ष। 17- बी, आसफ अली रोड। नई दिल्ली

भारतीय दूतावास से पत्र मिलने के बाद मैंने फिर से प्रयास करने और अपने देश के अधिकारियों को इस जीत के बारे में सूचित करने का फैसला किया। सबसे पहले, मैंने मोहम्मदरेज़ा शाह पहलवी को निम्नलिखित पत्र लिखा, शाही कार्यालय में फ़ारसी, अंग्रेजी और अर्मेनियाई पुस्तकों की एक मात्रा संलग्न की।

अक्षर:

"मुझे आपके लिए बेहद खुश खबर लाने पर गर्व है जिसकी पहली बार में कल्पना करना मुश्किल हो सकता है।

मेरे तीस वर्षों के प्रयासों, अध्ययनों, अनुसंधानों और अनुभवों के परिणामस्वरूप, आज यह निश्चित रूप से सिद्ध हो गया है कि सभी बीमारियों का कारण पका हुआ भोजन, रसायन और अन्य मृत पदार्थ हैं जो लोग अनजाने में अपने शरीर में डाल देते हैं। मुझे इस बात का यकीन तब हुआ जब मैंने अपने दो प्यारे बच्चों को खो दिया, एक को दस साल की उम्र में और दूसरे को चौदह साल की उम्र में, प्रसिद्ध डॉक्टरों द्वारा "प्रभावी" दवाओं और "शक्तिवर्धक" खाद्य पदार्थों के नुस्खे के परिणामस्वरूप। एक विस्तृत पुस्तक जो मैंने अर्मेनियाई में लिखी थी, 1960 में मुद्रित और प्रकाशित हुई थी, फिर 1963 में अपने फ़ारसी साथी देशवासियों/पुरुषों को सूचित करने के लिए, मैंने अस्थायी रूप से फ़ारसी में एक छोटा पुस्तिका प्रकाशित की, जिसकी एक प्रति मैंने उसी समय प्रस्तुत की थी। उल्लिखित पुस्तक पर संस्कृति और कला मंत्री श्री पहलबोड की नजर पड़ी। उन्होंने मुझे बुलाया और कई मुलाकातों के बाद मुझे डॉ. से मिलवाया।

अब्बास नफ़ीसी, रेड लायन और सन के महासचिव। खाजे नूरी मैटरनिटी हॉस्पिटल के प्रमुख श्री डॉ. अब्बास नफीसी और डॉ. अबोलकासेम नफीसी को मेरे विचार और राय पसंद आए और उन्होंने हर तरह की सहायता और सहयोग का वादा किया; कच्चे भोजन के बारे में प्रारंभिक जांच के उद्देश्य से, उन्होंने मुझे नेमूनेह अनाथालय और नंबर वन नर्सरी और बहरामी चिल्ड्रेन हॉस्पिटल से परिचित कराया। दुर्भाग्य से मुझे वहां कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, क्योंकि कुछ डॉक्टरों और कर्मचारियों को पुराने गलत विचारों से अलग करना और उनके विचारों को नए विचारों से परिचित कराना आवश्यक था, इसलिए काम को स्थगित करने के कारण मेरे प्रयास निष्फल रहे और मैंने अस्थायी रूप से इसका पीछा छोड़ दिया। मामला। बेशक, बढ़िया के साथ

अफसोस है, खासकर इसलिए क्योंकि मैंने उनकी गलत खान-पान की आदतों के हानिकारक प्रभावों को करीब से देखा है।

मूल रूप से, उल्लिखित संस्थानों के प्रशासकों के साथ-साथ सभी डॉक्टरों ने मृत भोजन के वास्तविक प्रभाव पर ध्यान नहीं दिया और सभी रोगियों को रेस्तरां की तरह पका हुआ और गैर-महत्वपूर्ण भोजन ही खिलाया, जो शत-प्रतिशत बीमारियों का कारण बनता है। अपने देश में सफलता की कमी के बाद, मैंने विदेशी देशों के वैज्ञानिकों के सामने अपने विचार व्यक्त करने का निर्णय लिया, ताकि शायद इस तरह से मैं अपनी योजना को अपनी मातृभूमि में लागू करने के लिए वैध और निर्विवाद साक्ष्य प्राप्त कर सकूं। अब जब समय आ गया है, तो मुझे लगता है कि यह महत्वपूर्ण जानकारी आप तक पहुंचाना मेरा पवित्र कर्तव्य है, जिन्होंने शाह और लोगों की श्वेत क्रांति के साथ दुनिया को अपना इरादा दिखाया है।

मेरी अंग्रेजी किताब पहली बार 1963 में छपी और प्रकाशित हुई थी, और वह बिक चुकी है। फिर 1965 में मैंने अर्मेनियाई भाषा में दूसरी पुस्तक प्रकाशित की और दो वर्ष बाद मैंने उसी पुस्तक का अंग्रेजी भाषा में अनुवाद किया, जिसके द्वारा मैंने उनमें से प्रत्येक को आपके पास भेजा है। इन पुस्तकों की दस हजार जिल्दें और लगभग पांच लाख निःशुल्क पुस्तिकाएं मैंने अपने व्यक्तिगत साधनों और संसाधनों से विदेशों के राजनेताओं, समाचार पत्रों, संस्थानों, विश्वविद्यालयों आदि को भेजीं। इस वर्ष फिर मैंने लोगों को निःशुल्क उपलब्ध कराने के लिए अर्मेनियाई भाषा में दस हजार पर्चे छपवाये। इन गतिविधियों का परिणाम यह हुआ कि आज दुनिया के देशों में, विशेषकर अमेरिका, भारत और आर्मेनिया में, सैकड़ों-हजारों लोग कच्चे-शाकाहारी हैं, उनमें से अधिकांश ऐसे मरीज थे जो डॉक्टरों से निराश थे, और अब वे उत्तम स्वास्थ्य के साथ अपना जीवन व्यतीत करते हैं। मुझे उनसे धन्यवाद के हजारों पत्र मिलते हैं। लगभग सभी शाकाहारी और प्राकृतिक चिकित्सक और अन्य प्रगतिशील स्वास्थ्य संस्थान मेरी किताबें और पत्रक फैलाते हैं और कच्चे शाकाहार के बारे में व्यापक विज्ञापन शुरू करते हैं; वे मेरी घोषणाओं को अपने समाचार पत्रों में प्रकाशित करते हैं, वे कच्चे शाकाहार के लिए अभयारण्य बनाते हैं। मेक्सिको में, एक कच्चा खाद्य अनाथालय स्थापित किया गया है। मेरी पुस्तक का अर्जेंटीना में स्पेनिश में और दिल्ली में हिंदी में अनुवाद किया जा रहा है और वर्तमान में मुद्रित किया जा रहा है। बीबीसी ने मेरी किताब को टीवी पर प्रस्तुत किया और उसके कुछ अंश लोगों को पढ़ा; यूरोप, अमेरिका आदि के परोपकारी डॉक्टर "असाध्य" रोगियों को मेरा संबोधन देते हैं और पढ़ने की सलाह देते हैं

कच्चा खाने वाली किताब. येरेवन अकादमी के जीवविज्ञानी मासिक पत्रिका "विज्ञान और तकनीक" में मेरे विचारों का बचाव और समर्थन करते हैं।

चूंकि अर्मेनियाई में मेरी बड़ी किताब दस साल पहले प्रकाशित हुई थी येरेवन में कच्चा खाने वालों की संख्या बढ़ी. वे एक-दूसरे के साथ संबंध स्थापित करते हैं और कच्चे खाने पर आधारित पार्टियों और समारोहों का आयोजन करते हैं। इन कच्चा खाना खाने वालों में कई डॉक्टर भी देखे जाते हैं; येरेवन विश्वविद्यालय के पोषण विभाग के प्रमुख और प्रोफेसर कच्चे खाने पर व्याख्यान आयोजित करते हैं और इन सभाओं में गंभीर बीमारियों से बचाए गए लोग अपनी रिपोर्ट देते हैं।

उदाहरण के लिए, एक महिला डॉक्टर जो पक्षाघात से पीड़ित थी और थी चार साल तक चलने-फिरने में असमर्थ, चौदह महीने तक कच्चा भोजन खाने के बाद उठ खड़े हुए और अब पूरी तरह स्वस्थ हैं। एक और दिलचस्प उदाहरण: मेरा एक रिश्तेदार, एक अट्ठाईस वर्षीय युवक, तंत्रिका संबंधी कमजोरी से पीड़ित था और मुश्किल से अपने हाथ और पैर हिला पाता था; उन्होंने मेरे मुफ्त निर्देशों पर ध्यान नहीं दिया, तीन बार यूरोप की यात्रा की और दस लाख से अधिक रियाल खर्च किए, आखिरकार उन्हें लॉज़ेन में एक प्रसिद्ध न्यूरोलॉजिस्ट से कच्ची-खाने की किताब मिली, जिन्होंने मेरी किताब पढ़ी थी और सच्चाई जान ली थी। वह तेहरान लौट आये।

संबंधित फ़ाइल और I में हजारों समान दस्तावेज़ हैं मैं उन्हें किसी भी नियुक्त व्यक्ति के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए तैयार हूं। आख़िरकार, हाल ही में मुझे जो सबसे बड़ी सफलता मिली है, वह यह है कि भारत सरकार ने आधिकारिक तौर पर मेरी पुस्तक को उपयोगी माना है और इसे प्रकाशित करने और भारत के लोगों को इसे पढ़ने की अनुशंसा करने का निर्णय लिया है ताकि वे पुस्तक के निर्देशों का पालन कर सकें। . और बीमारी, गरीबी और भूख से बचे रहें।

आज यह बात निश्चित रूप से सिद्ध हो गई है कि जो लोग सेवन से परहेज करते हैं पके हुए खाद्य पदार्थ, जहरीली दवाएं और अन्य मृत पदार्थ सभी बीमारियों से मुक्त होते हैं, चाहे वे हल्के हों या भारी, जैसे दिल का दौरा, कैंसर, मधुमेह, संक्रामक रोग, सर्दी। आदि बच जाते हैं. उपलब्ध दस्तावेज़ अच्छी तरह साबित करते हैं कि जैसे-जैसे नए अस्पताल खुलते हैं, रोगियों की संख्या आनुपातिक रूप से बढ़ती है; क्योंकि अस्पताल, फार्मेसियाँ और रसोई रोग फैलने का स्रोत हैं; इसलिए नए अस्पताल बनाने की जरूरत नहीं है, बल्कि ऐसी परिस्थितियां बनानी चाहिए कि अस्पताल मरीजों के बिना रह जाएं और एक के बाद एक बंद होते जाएं, और

यह स्थिति केवल लोगों के खाने के तरीके को बदलने में है। कुछ लोग जो सोचते हैं उसके विपरीत, ऐसा करना बहुत आसान है।

जैसा कि भारत सरकार ने निर्णय लिया है, सबसे पहले, राष्ट्र को कच्चे भोजन की किताब पढ़ने की सिफारिश करना आवश्यक है और दूसरे, यह आधिकारिक तौर पर घोषित किया जाना चाहिए कि खाना पकाना एक अप्राकृतिक और गैर-महत्वपूर्ण कार्य है। मृत खाद्य पदार्थों, जहरीली दवाओं और रासायनिक विटामिनों के झूठे और भ्रामक विज्ञापनों की एक सीमा होनी चाहिए।

किसानों के बीच जहरीली दवाएं बांटने के बजाय, स्वास्थ्य कोर अधिकारी उन्हें कुछ जीवित सब्जियां उगाना सिखा सकते हैं। और अंकुरित गेहूं, स्वादिष्ट और सस्ते स्वस्थ भोजन तैयार करते हैं, या कैसे एक व्यक्ति दो रियाल जीवित गेहूं, दो रियाल खजूर और दो रियाल सब्जियों से अपने शरीर को पूरी तरह से संतुष्ट कर सकता है और बीमारी के बिना रह सकता है।

प्रेस, रेडियो और टेलीविजन के माध्यम से, राष्ट्र को खाने की आदतों में बदलाव, सजीव और वास्तव में स्फूर्तिदायक प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की तैयारी के बारे में चेतावनी देना और सलाह देना संभव है; अस्पतालों को धीरे-धीरे सेनेटोरियम में बदला जा सकता है; नर्सरी, अनाथालयों और अस्पतालों में भोजन देने का तरीका धीरे-धीरे अनिवार्य कच्चा-शाकाहारी होना चाहिए। परिणामस्वरूप, लोग इन सेनेटोरियमों को अपने घरों में ले जाते हैं और स्वयं अपने डॉक्टर बन जाते हैं। जल्द ही अस्पताल मरीजों से खाली हो जायेंगे और एक के बाद एक बंद होते जायेंगे। सभी प्रकार के तंबाकू, पेय पदार्थ, मांस, मछली और अन्य हानिकारक पदार्थों का सेवन धीरे-धीरे कम हो जाएगा।

बादाम, पिस्ता, खजूर, किशमिश और ऐसे ही बहुमूल्य खाद्य पदार्थ और कई अन्य फल और सब्जियां दूसरे देशों में न्यूनतम कीमत पर निर्यात की जाती हैं, इसे रोका जाना चाहिए और कोई निर्यात नहीं होना चाहिए। अतः यहाँ का उपजाया हुआ भोजन हमारे अपने ही लोग खायेंगे और परिणामस्वरुप लोगों का जीवन स्तर ऊँचा उठेगा तथा उनकी नकारात्मक मनोवृत्ति कम हो जायेगी। चोरी, अपराध और जालसाज़ी ख़त्म हो जाएगी। यह, जो पहले असंभव लगता है, कुछ ही वर्षों में हमारी मातृभूमि में वास्तविकता बन जाएगा।

हमें कुछ धन-लोलुप और निर्दयी डॉक्टरों की बेतुकी, झूठी और गलत धारणाओं पर ध्यान नहीं देना चाहिए, क्योंकि वे न केवल अपने दावों से, बल्कि अपने गलत कार्यों से भी बीमारियों से बचाव का सबसे छोटा उपाय खोजने में असमर्थ रहे हैं।

गलतियाँ इन बीमारियों के फैलने का कारण बनीं। इन सभी चर्चाओं का उत्तर कार्य एवं कर्म का निश्चित परिणाम ही है। यदि मेरे परिवार में प्राप्त परिणाम उनके लिए पर्याप्त नहीं है, साथ ही अन्य देशों में बिखरे हुए कच्चे भोजन खाने वालों के लिए, यदि मुझे पर्याप्त सुविधाएं और साधन मिलते हैं, तो मैं अपने दावे की सच्चाई को कार्रवाई के साथ साबित करने और साबित करने के लिए तैयार हूं। थोड़े ही समय में.

मेरा अनुरोध है कि आप धैर्यपूर्वक उन पुस्तकों और नोटिसों को पढ़ें जो मैंने आपको अंग्रेजी में भेजी हैं।"

"गरीबी और बीमारी से मानवता के सबसे बड़े उद्धारकर्ता की उपस्थिति के लिए:

मैं शाही सेना का एक सेवानिवृत्त अधिकारी हूं, जो मेरी फ़ाइल के अनुसार सेना की मेडिकल काउंसिल के निर्णय के अनुसार वर्ष 1344 (फ़ारसी सौर कैलेंडर) में अत्यधिक मोटापे के कारण अठारह वर्ष और तीन महीने के अनुभव के साथ सेवानिवृत्त हुआ। गंभीर बीमारियों की व्यवस्था की गई थी। इससे पहले कि मैं अपने मोटापे का इलाज करने के लिए कुछ समय के लिए सेवानिवृत्त होऊं, जो कि लगभग 125 किलोग्राम बढ़ गया था, मेट्रिकल जैसी स्लिमिंग गोलियां निर्धारित की गईं और मैंने उन्हें लिया, और परिणामस्वरूप मेरा वजन 150 किलोग्राम तक पहुंच गया और बढ़ता गया। जब तक मैं काम करने की शक्ति से पूरी तरह वंचित नहीं हो गया। फिर, विटामिन, कबाब और अन्य खाद्य पदार्थ देने से मुझे भी अस्थमा हो गया। मुझे बिना किसी लाभ के अर्थात् अधूरे वेतन पर सेवानिवृत्त करने का निर्णय लिया गया। इस समय जब मेरा अस्थमा मुझे सता रहा था तो उन्होंने मुझे सेना के अस्पताल नंबर 502 के एलर्जी विभाग में भेजा और मेरे हाथों में अठारह प्रकार के इंजेक्शन दिए और उनमें से जो भी सूज गया, उन्होंने कहा कि तुम हो। उन चीजों से एलर्जी, बेशक वे सभी सूज गए, लेकिन दो या तीन जैसे ही याचिका खाली नहीं हुई, उन्होंने उन पर विचार किया और कहा कि आपको उनसे एलर्जी है और आपको सप्ताह में तीन बार इंजेक्शन लगाना चाहिए; परिणामस्वरूप, मुझे हृदय अस्थमा हो गया और वैलियम, स्तन सिरप और घातक दवाओं जैसी अन्य गोलियाँ देने से मेरी किडनी खराब हो गई और पेट में गंभीर सूजन होने लगी। फिर मेरा वजन 160 किलोग्राम से बढ़ गया और डॉक्टर द्वारा बताई गई मजबूत कॉर्टन गोलियां लेने से मैं हर दिन मोटा होता गया और मुझे तथाकथित कर्टनी मोटापा हो गया और मुझे फिर से स्ट्रेचर पर भेजा गया।

शाश्वत इलाज के लिए उसी अस्पताल के वार्ड में! अम्बिलिकल हर्निया सर्जरी के बाद, डॉक्टर ने मुझसे कहा कि मैंने आपके पेट में तीस मिलियन यूनिट पेनिसिलिन खाली कर दिया है; अब मैं समझ गया कि इस पेनिसिलिन से मैं मौत की दहलीज पर पहुंच गया था। इस समय, मेरी छोटी बेटी को दिल का गठिया था और उसे 18 साल की उम्र तक हर हफ्ते दस लाख दो सौ पेनिसिलिन (पेनाडोर) का इंजेक्शन लगाना पड़ता था। दूसरी ओर, मेरे छोटे बेटे के पैर साइड से टेढ़े हो गए थे और वह इससे पीड़ित था। -रैकाइटिस कहा जाता है। मेरी पत्नी, जो मुझे और मेरे बच्चों को गरीबी और कई बीमारियों से पीड़ित है, ने परिवार सहायता अदालत में शिकायत दर्ज की और गुजारा भत्ता मांगा, और मैं अपने कम वेतन के कारण गुजारा भत्ता देने में असमर्थ था, मैंने उसे तलाक दे दिया, जिसका अर्थ है उसे बचाना इस दुख भरी जिंदगी से. मैं पाँच बीमार और अनाथ बच्चों के साथ रहा। हर दिन, जब मैं स्वास्थ्य बीमा पुस्तिकाएं लेकर डॉक्टरों के पास जाता था, तो बड़ी मात्रा में पुस्तिकाएं भर दी जाती थीं और मेरे वेतन की एक बड़ी राशि विजिट, ईसीजी और प्रयोगशाला शुल्क के रूप में गबन कर ली जाती थी। मैं बीमा फ्रैंचाइज़ी के लिए अपने वेतन का कुछ हिस्सा भी खो दूँगा।

जब तक कि मेरे बच्चे के स्कूल के मुनीम ने, जिसने मेरी स्थिति देखी, मुझे कच्ची खाने की किताब का सुझाव नहीं दिया। मैंने इस पुस्तक को पूरे उत्साह के साथ पढ़ा और मैंने इसकी सामग्री को स्वीकार कर लिया और अपने बच्चों के साथ मिलकर हमने 100% कच्चा शाकाहारी खाना शुरू कर दिया। कुछ ही दिनों में मेरा अस्थमा ठीक हो गया; फिर मेरी बेटी की हालत में धीरे-धीरे सुधार हुआ और मेरे छोटे बेटे के पैर सीधे हो गए और मेरी जवानी फिर से शुरू हो गई। छह महीने के अंदर मेरा वजन करीब 160 से घटकर 70 किलो हो गया। इस दौरान पूर्णतया कच्चा खाने से मुझमें एक बच्चे का जीवन और ताजगी आ गई है और मैंने खुद से कसम खाई है कि मैं घातक भोजन को कभी नहीं छूऊंगा। दुर्भाग्य से मुक्ति का श्रेय मैं आपकी पुस्तक को देता हूँ।"

श्री अकबर तोफांगची- नंबर 11, खजाई गली, अरेबियंस पड़ोस, नासेर खोसरो सेंट, तेहरान।

इस पत्र की लेखिका एक महिला हैं जो तेहरान रॉ वेगन्स आती हैं
अपने काम के बाद हर दिन क्लब जाती है और क्लब में हमारी मदद करती है, और कभी-कभी वह क्लब के कार्यों के कुछ वीडियो भी कैप्चर करती है:

"मैंने कच्चे शाकाहार से कैंसर पर कैसे विजय प्राप्त की: जल्द ही मैं

कच्चे शाकाहार की अपनी दूसरी वर्षगांठ मनाऊंगा। अभी दो साल पहले जब मेरे कैंसर का दर्द तीव्रता से बढ़ रहा था, तो मेरा परिचय एक कच्चे खाद्य पुस्तक से हुआ जिसने मेरे जीवन को पूरी तरह से बदल दिया। वास्तव में, इस किताब ने मेरी जान बचाई।

2533/2/21 (फ़ारसी शाही कैलेंडर) को मुझे अपने दाहिने स्तन में कुछ अजीब महसूस हुआ। थोड़ा परेशान होकर मैं डॉक्टर के पास गया, लेकिन एक्स-रे में कुछ भी असामान्य नहीं दिखा। दो महीने के बाद, दर्द शुरू हुआ और जल्द ही बदतर हो गया। इलाज के लिए डॉक्टरों के पास आना शुरू हो गया।

2533/6/25 को मेरी अनुमति से सर्जरी की गई; जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि मेरा दाहिना स्तन गायब हो गया था, मेरा दाहिना हाथ सुन्न हो गया था।

2535/1/5 को मेरे मूड में ज्यादा बदलाव नहीं आया, जब मुझे अपनी बाईं जांघ में दर्द महसूस हुआ, मैं कई डॉक्टरों के पास गया और कई तस्वीरें लेने के बाद, उन्होंने हड्डी के कैंसर का निदान किया और एक आदेश दिया

सिर से पैर तक ऑस्टियोटॉमी की कम्प्यूटरीकृत रिपोर्ट। बीमारी को बढ़ने से रोकने के लिए एक अन्य सर्जरी में मेरे गर्भाशय और अंडाशय को भी हटा दिया गया। चालीस दिन बीत गए... डॉक्टरों ने कहा कि मुझे फिर से अस्पताल में भर्ती होना चाहिए। मैंने विदेश जाने और वहां इलाज जारी रखने का फैसला किया।' मैं इज़राइल गया; मेरा दाहिना स्तन निकालने के बाद, उन्होंने हर तीन महीने में मेरे फेफड़े और लीवर की तस्वीरें लीं। बहुत सारा विकिरण मेरे शरीर में प्रवेश कर गया। उन्होंने चालीस सत्रों तक मेरा कोबाल्ट उपचार किया, प्रत्येक सत्र में उन्होंने एक तरफ तीन मिनट के लिए और दूसरी तरफ तीन मिनट के लिए कोबाल्ट डाला।

इज़राइल में, उन्होंने फिर से तस्वीरें और एक्स-रे लेना शुरू कर दिया, उन्होंने मेरे घेंघा रोग की तस्वीरें लीं, जिसका मैंने वर्षों पहले ऑपरेशन किया था।

अंत में, मेरे डॉक्टर ने मुझे पूरी प्रक्रिया समझाई और कहा: "उन्होंने आपकी छाती देर से हटा दी, यह बीमारी शरीर के तीन हिस्सों, फेफड़ों, यकृत और हड्डियों पर हमला करती है; आपको हड्डी का कैंसर है। आपकी जांघ का सिर बहुत पतला हो गया है।" मुझे आश्चर्य है कि हवाई जहाज की कुर्सी पर बैठते समय यह कैसे नहीं टूटी?"

इज़राइल में, उन्होंने कोबाल्ट के पंद्रह सत्र दिए। मैं तस्वीरों, पत्रों, नुस्खों और निर्देशों से भरे सूटकेस के साथ तेहरान लौट आया। तेहरान में एक सप्ताह तक मेरी कीमोथेरेपी हुई और सुबह सात बजे से दोपहर दो बजे तक उन्होंने मेरे सिर पर नमक डाला। क्योंकि उन्होंने हार्मोन बंद कर दिए, मेरे शरीर का वजन अड़सठ किलो से बढ़कर तिरासी किलो हो गया। उन्होंने यह भी भविष्यवाणी की थी कि मेरे बाल झड़ जायेंगे और मेरी दाढ़ी और मूंछें बढ़ जायेंगी। एक दिन, जब मैं एक कैप्सूल लेना चाहता था, तो मैंने ब्रोशर पढ़ा, मैंने देखा कि इसमें लिखा था कि इस दवा के बारह प्रतिकूल परिणाम हैं और संभवतः मृत्यु भी हो सकती है; लेकिन मैं अभी भी जीवित थी इसलिए मैंने खुद को परेशान करना बंद करने का फैसला किया।

दस महीने बाद, मेरे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन हुआ। जब मेरे एक दोस्त ने, जो खुद लकवाग्रस्त था, मुझसे कहा कि एक महीने तक शुद्ध शाकाहारी बनने के बाद उसे काफी बेहतर महसूस हो रहा है, तो मैंने भी शुद्ध शाकाहारी बनने का फैसला किया। अगले दिन, मैं बीमार और निराश शरीर के साथ रॉ वेगन्स क्लब में उनकी पोषण पद्धति के बारे में जानने के लिए गया। मैंने कुछ दिनों तक आधा कच्चा और आधा पका खाया, मुझे अधिक से अधिक प्रोत्साहन मिला और अंततः मैं बन गया

बिल्कुल कच्चा खाने वाला. पहले महीने तक कच्चा खाने से मेरे शरीर में चमत्कार हो गया। मेरी भौंहों के बाल, जो पूरी तरह झड़ गए थे, फिर से उगने लगे; मुझमें चलने के लिए अधिक ऊर्जा आ गई, मेरी दृष्टि में सुधार हुआ और मैं तरोताजा महसूस करने लगा। एक दिन मैं केंद्रीय बीमा कार्यालय के संगमरमर के फर्श पर सीढ़ियों से गिर गया; मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे लकवा मार जाएगा। उन दो महीनों के कच्चे भोजन से, मेरे शरीर में इतने सारे बदलाव हुए कि जब उन्होंने फिर से मेरे श्रोणि और पैरों की तस्वीरें लीं, तो डॉक्टर ने कहा: "आपकी हड्डियाँ मेरी तुलना में अधिक स्वस्थ हैं।" मेरे शरीर में उन गहरे घावों का कोई निशान नहीं बचा था। मैंने कच्चे भोजन से पहले और बाद के सभी दस्तावेज और तस्वीरें रखी हैं। आज, दो साल के कच्चे शाकाहार के बाद, मैं पूरी तरह से बदल गया हूँ। इस दौरान मैंने कोई दवा नहीं ली.

मेरा दाहिना हाथ, जो सर्जरी के बाद पूरी तरह से सुन्न हो गया था, वापस सामान्य हो गया है। मेरा शरीर, जो कीमोथेरेपी के बाद त्वचा के नीचे फुंसियों से भर गया था और गंभीर दर्द में था, ठीक हो गया और फुंसियां गायब हो गईं। इस दौरान मेरा बीस किलो वजन कम हो गया। अब मैं प्रतिदिन आठ घंटे काम करता हूं और अपने खाली समय में बहुत सक्रिय रहता हूं। मुझे उम्मीद है कि मैं इस नए जीवन में अपना समय खुशी और स्वस्थ तरीके से बिताऊंगा।

मरियम नेशान बारजान, जन्म 25 जुलाई 1931 - तेहरान

***

ये और दुनिया भर में विभिन्न देशों के कच्चा खाने वालों से प्राप्त हजारों अन्य पत्र यह साबित करते हैं कि जो रोगी दवाओं और पके हुए भोजन का उपयोग बंद कर देते हैं, वे हर तरह की बीमारी से तुरंत और हमेशा के लिए ठीक हो जाते हैं।

आर्मेनिया की राजधानी येरेवन में प्रकाशित होने वाला "एवेनगार्ड" अखबार अपने एक अंक (1964, संख्या 98) में लिखता है: "कई इंजीनियर, संगीतकार और चित्रकार, सभी

जो विद्वान पुरुष हैं, वे कच्चे-खानेवाले हो गये हैं। वे आपको आश्वस्त करते हैं कि वे इतना हल्का और स्वस्थ महसूस करते हैं कि उन्हें पसीना नहीं आता और उनके दिल की धड़कनें महसूस नहीं होतीं।"

"विज्ञान और जीवन" नामक मास्को पत्रिका इस बात को स्वीकार करती है
इसके मार्च, 1965 अंक में लिखा है कि इसके पाठकों में कई कच्चे-खाने वाले भी हैं, जो विभिन्न रोगों से ठीक हो चुके हैं और उन्होंने अपने ठीक होने का पूरा विवरण संपादकों को दिया है।

इन परिस्थितियों में कोई यह नहीं समझ सकता कि जीवविज्ञानी और अन्य जिम्मेदार अधिकारी कच्चा-खाने के सिद्धांतों को लागू करने के लिए सक्रिय उपाय क्यों नहीं करते हैं। जब मानव जाति को बीमारियों से मुक्त करने और सभी के लिए सुखी जीवन सुनिश्चित करने के अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचने का रास्ता मिल गया है तो वे क्यों झिझक रहे हैं? वे चाहें तो दो महीने के भीतर हर बीमार व्यक्ति को ठीक कर सकते हैं और अपने मरीजों से अस्पताल खाली करा सकते हैं। प्रत्येक महान व्यक्ति का यह कर्तव्य है कि वह उनसे पूछे कि वे इस लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं या नहीं।

मैं पूरी दुनिया के सामने गंभीरता से घोषणा करता हूं कि अब से जहरीली दवाओं के नुस्खे और पके हुए भोजन की सिफारिश को मानवता के खिलाफ सबसे क्रूर अपराध माना जाएगा, क्योंकि वे कारक हैं

सभी मानवीय बीमारियों का कारण।

***

7 साल का सुंदर सफेद कुत्ता, जैकी अपने जीवन के पहले चरण से ही शुद्ध शाकाहारी के रूप में हमारे साथ रहता है।

अब यह आसानी से सिद्ध हो गया है कि मांस खाना अन्य के लिए भी अप्राकृतिक है जानवर, और हमारे पास असली मांसाहारी नहीं हैं। जैकी जन्म से ही हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के आदी हैं। उनके भोजन में अधिकांश गेहूं, खजूर, किशमिश, पिस्ता, सलाद और विभिन्न फल होते हैं, ये सभी जीवित (कच्चे) रूप में होते हैं, क्योंकि हमारे घर में एक ग्राम भी मृत भोजन नहीं होता है। ये कुत्ता प्याज और मूली भी बड़े चाव से खाता है.

जब हम उसे शहर के बाहर ले जाते हैं तो वह हरी घास के मैदानों में मेमने की तरह चरता है। अन्य कुत्तों की तुलना में यह कुत्ता बेहद स्वस्थ, ताज़ा और ऊर्जा से भरपूर है। यदि हम शेरों, तेंदुओं और भेड़ियों के बच्चों को इस कुत्ते की तरह पौधे खाने की आदत डालना चाहें, तो कुछ पीढ़ियों के बाद वे अपनी उग्रता को पूरी तरह से त्याग देंगे और शांत हो जाएंगे, और वे गाय जैसे अन्य जानवरों के साथ रह सकते हैं। लेकिन इसके विपरीत, हम गायों को कभी भी मांस खाने की आदत नहीं डाल सकते।

क्या परहेज करना चाहिए?

वह सूखा फल जिसे सल्फर या तेज़ पानी से संसाधित किया गया हो या अन्य रसायनों के साथ इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका कोई पोषण मूल्य नहीं है और यह केवल एक जहरीला पदार्थ है, जिससे कीड़े भी इसके पास नहीं आते हैं। आपको उस जैतून के तेल का सेवन नहीं करना चाहिए जिसे रसायनों से फ़िल्टर किया गया है और जिसका प्राकृतिक रंग या गंध और स्वाद नहीं है

और अपना पोषण मूल्य खो चुका है। नमकीन जैतून, मसालेदार खीरे और नमक या सिरके से तैयार अचार को सजीव और प्राकृतिक भोजन नहीं माना जाता है। इसके अलावा, सिरका, वाइन और ऐसे खाद्य पदार्थ जो अपनी मूल और प्राकृतिक अवस्था से वापस आ गए हैं, उनका कोई पोषण मूल्य नहीं है। नमक भी इस तरह से तैयार किया जाता है जो गर्म होता है और हानिकारक होता है, साथ ही शरीर के लिए आवश्यक नमक फलों और सब्जियों में मौजूद होता है। फलों और सब्जियों को धोने के लिए परमैंगनेट या अन्य कीटाणुनाशकों का उपयोग न करें।

गर्म कमरे, गर्म कपड़े और गंदी हवा से बचें। साबुन या शैम्पू का प्रयोग न करें, इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा और शरीर के लिए हानिकारक होते हैं; जितनी जल्दी हो सके स्नान कर लें।

कच्चे शाकाहारी लोग अप्राकृतिक, पका हुआ, मांसयुक्त और वसायुक्त भोजन नहीं खाते हैं बहुत प्यास लगना; यह ठंडे पानी से बुझाने के लिए बेकार कैलोरी खर्च नहीं करता है, इसे पानी से अपनी जगह भरने में पसीना नहीं आता है। इसके अलावा, प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में पर्याप्त पानी होता है। प्रकृति ने प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का निर्माण इस प्रकार किया है कि वे गर्मियों में पानी से भरपूर होते हैं और सर्दियों में कम पानी वाले होते हैं। जब कच्चा खाने वाले को प्यास लगती है तो वह एक ककड़ी या टमाटर या एक कप फलों का रस या शुद्ध झरने का पानी खाकर अपनी प्यास बुझाता है। इस प्रयोजन के लिए और कॉम्पोट आदि में पानी मिलाने के लिए प्रत्येक जीवित प्राणी को प्रतिदिन एक या दो गिलास झरने का पानी तैयार करना चाहिए। सिद्धांत रूप में, एक जीवित-खाने वाले को अपने शरीर में कोई भी रासायनिक या विषाक्त पदार्थ नहीं जाने देना चाहिए, भले ही मात्रा बहुत कम हो; वह यह कि उसे नल का पानी नहीं पीना चाहिए। इस पानी में क्लोरीन और फ्लोराइड होता है और चाहे कितना भी कम क्यों न हो, क्योंकि इसमें रोगाणुओं को मारने की शक्ति होती है, मानव शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने की भी शक्ति होती है। मानव कोशिकाएं भी रोगाणुओं की तरह संवेदनशील होती हैं, वे भी जल्दी जहरीली हो जाती हैं और विफल हो जाती हैं, इस गलत प्रथा पर दुनिया भर में कड़ी आलोचनाएं सुनने को मिलती हैं। कुछ लोग इस विषाक्तता को कम आंकते हैं, वे इस नल का पानी लेते हैं, इसमें कुछ नए रसायन और जहर मिलाते हैं, इसे अलग-अलग रंग बनाते हैं और इसे गैर-अल्कोहल पेय कहते हैं।

महीने में एक बार, हम तेहरान के वनक झरने से पानी के कुछ जग लाते हैं जो हमारे पास है और उसका उपयोग करते हैं। झरने के पानी और नल के पानी के स्वाद और गंध में बहुत अंतर होता है।

छिड़काव और रासायनिक खाद इस युग के "सभ्य" लोगों के मूर्खतापूर्ण कार्यों में से एक है। लालची लोग धरती पर जहर घोल देते हैं

रासायनिक उर्वरक और कृत्रिम रूप से उत्पाद की मात्रा बढ़ाते हैं और इसके बजाय इसकी गुणवत्ता कम करते हैं; वे फलों और सब्जियों के पकने पर उनका छिड़काव करते हैं और उन्हें तुरंत लोगों को बेच देते हैं। बाद में इस छिड़काव का अविष्कार करने वाले डॉक्टर को खुद अपने काम का बुरा नतीजा नजर आता है और वह इसे रोकने की बजाय फल और सब्जियां खाने से मना कर देता है।

अब जब हालात ऐसे हैं तो लोगों को नुकसान नहीं उठाना चाहिए छिड़काव का बहाना और फल-सब्जियों को पकाना। क्योंकि यदि छिड़काव करने से उत्पाद का मूल्य उदाहरण के लिए 10% नष्ट हो जाता है, तो पकाने से मूल्य 100% नष्ट हो जाता है, और साथ ही, यह छिड़काव की तुलना में मृत भोजन में कहीं अधिक जहर पैदा करता है। लोगों को इन जहरीले खाद्य पदार्थों को अच्छी तरह से धोना चाहिए और साथ ही इस अमानवीय प्रथा के खिलाफ लड़ना चाहिए। अब दुनिया भर से लोगों की आवाजें उठ रही हैं. वे संघ बनाते हैं, पत्रिकाएँ छापते हैं, और लोगों को रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के बिना उत्पादित भोजन खिलाने के लिए विशेष स्टोर और सेनेटोरियम और बोर्डिंग हाउस खोलते हैं। मेरे कुछ विदेशी अनुयायी, अपने लिए एक निजी उद्यान रखने के लिए ज़मीन खरीदते हैं और बिना रासायनिक उर्वरकों के उनकी फल और सब्जियों की ज़रूरतें पूरी करते हैं और वास्तविक स्वतंत्रता में रहते हैं।

तेहरान रॉवेगन्स एसोसिएशन का साहसिक कार्य मैंने अपनी पुस्तक का फ्रेंच, जर्मन, स्पेनिश और अरबी

में अनुवाद और प्रकाशन करने का निर्णय लिया, साथ ही बहुत ही रोचक अक्षरों से किताबें बनाने और अपनी वैश्विक गतिविधि का विस्तार करने का निर्णय लिया, लेकिन दोस्तों और कच्चे खाद्य प्रेमियों ने तेहरान में एक क्लब स्थापित करने पर जोर दिया। . कुछ संस्थापकों के साथ मिलकर हमने कुछ धनराशि एकत्र की, एक चार्टर तैयार किया और काम शुरू किया। मैंने अपने घर के भूतल पर पानी, बिजली और टेलीफोन के साथ अपने दो बड़े कमरे क्लब को मुफ्त में दे दिए और क्लब और कच्चे शाकाहारी रेस्तरां के प्रबंधन में ढाई साल बिताए। मैंने ऐसे सदस्यों को इकट्ठा किया जो मेरे दर्शन और हमारे समुदाय के संविधान के प्रति वफादार थे, और वे सक्रिय थे, मदद करते थे, मैत्रीपूर्ण बैठकें आयोजित करते थे, कच्चा खाने से मिलने वाले परिणामों के बारे में बात करते थे, उपहार एकत्र करते थे, और वे एक बड़े परिवार की तरह मजाक करते थे और इसमें इस प्रकार हमने लगभग 900 सदस्य एकत्रित किये।

समूह के गठन के एक वर्ष बाद, श्री जवाद रमज़ानी, जो गंभीर रूप से बीमार था और डॉक्टरों ने उसका पेट काट दिया था और

ग्रहणी और उसके पेट में परिवर्तन किया, वह मरते समय क्लब में आया (जैसा कि उसने कहा था) और सदस्य बन गया, वह कच्चा खाने वाला बन गया और मरने से बच गया। उन्हें समुदाय की गतिविधियों में बहुत रुचि थी और उन्हें निदेशक मंडल के सदस्य के रूप में चुना गया था। दुर्भाग्य से, वह कच्चे शाकाहार के गहरे और सरल दर्शन को कभी नहीं समझ सके। उन्होंने कभी-कभी कहा: "मेरा विचार अभी तक एटेरहोव के दिमाग तक नहीं पहुंचा है, यह एक दिन वहां तक पहुंच सकता है।" मैं वर्षों से इन दिनों की प्रतीक्षा कर रहा हूं, लेकिन व्यर्थ। श्री रमेज़ानी ने कहा: "एटरहोव को डॉक्टरों और चिकित्सा विज्ञान पर हमला नहीं करना चाहिए और उनकी गलत गतिविधियों की निंदा नहीं करनी चाहिए।" लेकिन मेरी ये राय नहीं थी और मैं लोगों को सच बताना चाहता था.

जब क्लब की गतिविधियाँ थोड़ी समृद्ध हो गईं, तो मैंने अपने घर की पहली मंजिल खाली कर दी, दलालों द्वारा दिए गए किराए का एक तिहाई लेकर पिछले कमरों में जोड़ा, और उन्हें क्लब को दे दिया (घर का आधा हिस्सा मेरा है) पत्नी। मुझे अपने हिस्से से किराया नहीं मिलता)। अपने स्वयं के खर्च से, मैंने सड़क पर एक विशेष दरवाजा खोला और भंडारण के लिए 30 घन मीटर का बेसमेंट बनाया, समुदाय के सदस्यों ने नियमित बैठकें नहीं कीं, हमने कुछ सक्रिय सदस्यों के बीच निदेशक मंडल नियुक्त किया, और क्रम में श्री रमेज़ानी को यह साबित करने के लिए कि वह अपने विचारों में ग़लत हैं, मैंने उन्हें स्वयं बोर्ड चुनने दिया। उन्होंने डॉ. को चुना।

मोहम्मद कार (तेहरान मेडिकल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर) निदेशक मंडल के अध्यक्ष के रूप में। इस डॉक्टर ने बेतुके और अर्थहीन प्रयोगशाला सूत्रों से भरी "रॉ वेजिटेरियनिज्म" नामक पुस्तक लिखी और बेकार व्याख्यान देकर दर्शकों का समय बर्बाद किया। उसने जल्द ही क्लब में हंगामा मचा दिया कि क्लब संविधान के अनुच्छेद 29 के अनुसार हमें उसे सदस्यता से निष्कासित करना होगा। वह अपने कुछ समान विचारधारा वाले लोगों के साथ गए, निवेश किया और मिनिस्टर्स सेंट पर "साइंटिफिक रॉ वेजिटेरियनिज्म" नामक एक क्लब खोला, प्रत्येक व्यक्ति ने 40 या 50 हजार टोमन खो दिए और इसे बंद कर दिया, कुछ लोगों को भी अपने काम पर पछतावा हुआ और वे हमारे क्लब में फिर से शामिल हो गए। मिस्टर रमेज़ानी ने अपने गलत कृत्य से कोई सीख नहीं ली, बल्कि इसके विपरीत, उन्होंने एक डॉक्टर के बजाय दो या तीन अन्य डॉक्टरों को भाषण देने के लिए क्लब में लाया।

यदि उन्होंने मेरे शब्दों को स्वीकार कर लिया होता जो मैंने वर्षों पहले रॉ-ईटिंग पुस्तक में लिखा था, तो हाल के वर्षों में मरने वाले अधिकांश लोग अब जीवित होते। उदाहरण के लिए, चिकित्सा प्रणाली के प्रमुख डॉ. इकबाल,

जिसने मुझे दण्ड देने के लिये न्यायालय को सौंप दिया, परन्तु वह स्वयं वास्तविक जीवन में दण्डित हुआ और मर गया। सौभाग्य से न्यायालय ने चिकित्सा व्यवस्था की शिकायत को निराधार बताकर खारिज कर दिया और मेरे पक्ष में फैसला सुनाया। चिकित्सा प्रणाली ने दावा किया कि मैं चिकित्सा "विज्ञान" में हस्तक्षेप कर रहा हूं, लेकिन मेरा उनसे कोई लेना-देना नहीं है, मैं सिर्फ प्रकृति का रास्ता दिखाता हूं और यह सही रास्ता लोगों को स्वस्थ रखेगा और उन्हें ठीक करेगा, और परिणामस्वरूप, डॉक्टरों की आय के रास्ते बंद हो जाते हैं, लेकिन कोई भी व्यापारी यह नहीं चाहता कि उसका पैसा कमाने का व्यवसाय नष्ट हो जाए! "रॉ-ईटिंग" पुस्तक में, जिसमें कच्चे भोजन के दर्शन की व्याख्या की गई है और इस पुस्तक के मार्गदर्शन से कच्चे शाकाहारी लोगों का समाज बनता है, कुछ बुनियादी बिंदुओं का उल्लेख किया गया है जो चिकित्सा विज्ञान की गलतता और हानिकारकता को सिद्ध करते हैं।

मैं इस एसोसिएशन और क्लब के प्रवाह पर बहुत अधिक भरोसा करता हूं क्योंकि मेरे पास है यह साबित करने के लिए कि कैसे मैंने छह साल तक अपना सारा समय बर्बाद कर दिया, वैश्विक गतिविधियों से दूर रहा, कड़ी मेहनत की और पैसे खर्च किए, लेकिन ये सभी प्रयास बर्बाद हो गए क्योंकि कुछ धोखेबाजों ने समुदाय, क्लब और रेस्तरां को उसकी सारी संपत्ति के साथ ले लिया। और मुझसे तथा समुदाय के वास्तविक सदस्यों से फर्नीचर लेकर विरोधियों को सौंप दिया। श्री जवाद रमेज़ानी, एक क्रूर और धन-प्रेमी अमीर व्यापारी; वह कच्चे शाकाहार के अत्यंत सरल एवं उत्कृष्ट दर्शन के गूढ़ अर्थ को नहीं समझ सका, मेरी राय के विपरीत उसने सोचा कि विज्ञान के माध्यम से वह अपनी मंजिल तक जल्दी पहुँच जायेगा। वह अपनी राय पर इतना विश्वास करते थे और खुद के बारे में इतने आश्वस्त थे कि उन्होंने मुझे क्लब से निकालने के लिए कुछ करने का फैसला किया और मेरी जगह खुद को और प्रकृति के नियम की जगह अपने वैज्ञानिक दर्शन को रख दिया। उन्होंने कच्ची खाने की किताब की जगह डॉ. मजदी की "खाओ और सुंदर बनो" किताब रख दी और डॉक्टरों की मदद से क्लब पर कब्ज़ा कर लिया। इस खतरनाक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, उन्हें सैकड़ों उल्लंघन, कानून तोड़ना, झूठ बोलना, धमकी, जबरदस्ती, मंचन आदि का उपयोग करना पड़ा। सबसे पहले, उन्होंने मोहम्मदरेज़ा महताबी और मनौचेहर सफ़रज़ादेह (निदेशक मंडल के दो सदस्य) को अपने से दूर करने की कोशिश की। .

श्री महताबी, 28 वर्षीय कृषि इंजीनियर, जो कच्चा भोजन खाकर गुर्दे की गंभीर बीमारी से बचे रहे, ने कई महीनों तक क्लब की मरम्मत में मदद की। वह एक प्रतिभाशाली युवक था जिसने गर्व से क्लब की सभी वायरिंग, प्लंबिंग, पेंटिंग और बढ़ईगीरी की मदद से काम किया।

श्री सफ़रज़ादेह। फिर उन्होंने छह महीने तक पूरे क्लब और रेस्तरां का प्रबंधन किया। उन्होंने कच्चे सलाद की तैयारी का अध्ययन किया और "कच्चा शाकाहारी भोजन, एकमात्र मानव भोजन" नामक पुस्तक लिखी। श्री महताबी समाज के लिए एक कृषि कंपनी स्थापित करना चाहते थे, लेकिन उचित भूमि नहीं मिलने के कारण उनकी योजना अधूरी रह गई; मिस्टर महताबी बहुत अमीर नहीं हैं, और अगर हमने उन्हें क्लब चलाने के लिए एक छोटा सा वेतन दिया होता और उन्हें रखा होता, तो हमारा क्लब इस दयनीय स्थिति में नहीं होता, लेकिन मिस्टर रमज़ानी को इतना परेशान किया गया कि वह हमसे दूर भाग गए। और अपने दोस्तों से कहा: "मैं जाऊंगा, पका हुआ खाऊंगा और मर जाऊंगा।" और उसने वैसा ही किया. वह खोर्रमशहर गए, केशवारज़ी बैंक में नौकरी की, घर, दोस्तों और लोगों से दूर चले गए, अकेले रहे, खाना बनाया और परिणामस्वरूप, उनकी किडनी की बीमारी फिर से प्रकट हुई और उनकी मृत्यु हो गई।

श्री मनौचेहर सफ़रज़ादेह ने क्लब के लिए कड़ी मेहनत की और मदद की, लेकिन क्योंकि उन्होंने कच्चे शाकाहार के गहरे दर्शन को सबसे अच्छी तरह से समझा और हमेशा इसका बचाव किया, ऐसा इसलिए था क्योंकि श्री रमेज़ानी ने उन्हें इस तरह से एक दुश्मन के रूप में देखा। बोर्ड तितर-बितर हो गया. श्री सफ़रज़ादेह शिराज गए और श्री अबुलफ़ज़ल सदारत जहरोम गए, श्रीमान।

रमेज़ानी और श्री काहानी रुके थे, श्री अबुलफ़ज़ल काहानी कोई महत्वपूर्ण व्यक्ति नहीं हैं, वह श्री रमेज़ानी के रिश्तेदार और उनके वफादार दोस्त हैं।
मैंने इस समय के दौरान तीन या चार बार विदेश यात्रा की, कच्चे शाकाहारी लोग मुझे दुनिया भर में आमंत्रित करते हैं, वे मुझे देखना चाहते हैं, और मैं कभी-कभी उनसे मिलने जाता हूं। इन स्थितियों में, श्री रमेज़ानी ने मैदान खाली देखा और अपनी तानाशाही शुरू कर दी। हमारे पास अनुभवी न्यायविदों द्वारा तैयार किया गया संविधान है जिन्होंने हर चीज का पूर्वाभास किया है और इस तरह के उल्लंघनों को रोकने के लिए मेरे अधिकार को मजबूत किया है; लेकिन श्री रमज़ानी को कानून की जानकारी नहीं है। उसके लिए उसकी इच्छा ही कानून है.

अनुच्छेद 18, 21, और 29 के अनुसार, श्री रमेज़ानी और श्री.
काहानी को कानूनी रूप से समुदाय से निष्कासित कर दिया गया था, और मेरे खिलाफ उनका हर कदम अवैध और जबरदस्ती था। यदि मैं चाहता तो समय रहते अपने अधिकार का प्रयोग कर सकता था, उन्हें हटा सकता था और एसोसिएशन का प्रबंधन अपने हाथ में ले सकता था, लेकिन यह जितना अजीब लग सकता है, मुझे श्री रमेज़ानी में उनकी सक्रिय और गतिशील भावना के कारण विशेष रुचि थी। कि वह सक्रिय थे और एसोसिएशन की मदद कर रहे थे। उन्होंने अपने बगीचे में एक सेमिनार का आयोजन किया था. मैं उसे परेशान नहीं करना चाहता था; मैं हमेशा इस बात का इंतजार कर रहा था कि वह अपनी गलती स्वीकार करेगा और हमारे पास वापस आएगा।'

शायद वह मेरा मज़ाक उड़ा रहा था और खुद को बुद्धिमान मानता था क्योंकि वह चिकित्सा विज्ञान को स्वीकार करता है, लेकिन मैं नहीं मानता। उन्होंने कहा: "व्यक्ति को लड़ने के लिए सभी प्रकार के साधनों और योजनाओं का उपयोग करना चाहिए।" श्री रमेज़ानी ने अपने एक मित्र और सहपाठी, श्री मोस्टान को एक मुनीम के रूप में नियुक्त किया है, जो रेस्तरां, कार्यालय और सदस्यता की बिक्री से एकत्रित सारा पैसा बैंक में ले जाता है और इसे श्री रमेज़ानी के व्यक्तिगत खाते में डाल देता है। श्री रमेज़ानी इस पैसे का क्या करते हैं? न कोई जानता है और न किसी को उत्तर देता है। श्री रमज़ानी ने एक मुहर बनाई थी; रविवार और मंगलवार को 16:00 से 20:00 तक और गुरुवार को 13:00 से 15:00 तक डॉक्टरों और पोषण विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान और रोगियों की निःशुल्क जांच की जाती थी। यह मुहर वह उन पर्चों पर लगाता है जो मैंने अपने खर्च पर छपवाए थे, क्योंकि श्री रमेज़ानी विज्ञापन पर पैसा खर्च नहीं करते हैं। चिकित्सा प्रणाली ने मुझसे शिकायत की कि मैं चिकित्सा कार्य में हस्तक्षेप कर रहा हूं, अब श्री रमेज़ानी यह कर रहे हैं।

उन्होंने कुछ समय के लिए क्लब में एक्यूपंक्चर शुरू किया; औरतें, बच्चे, बूढ़े और जवान, कान, नाक, होंठ, माथे, हाथ और घुटनों में सुइयां फंसाए दीवार के पास मूक मूर्ति की तरह बैठे हैं! वे इंतज़ार कर रहे थे कि बीमारी सुई की नोक से बाहर निकलेगी और उन्हें बचायेगी!

पके हुए लोगों की अज्ञानता किस प्रकार के हास्यास्पद दृश्य नहीं रचती? डॉ. नवाब ने क्लब के स्पीकर के माध्यम से भाषण दिया और घोषणा की कि वे होवेनेसियन की राय से सहमत नहीं हैं। बहुत अच्छा, नवाब साहब, यदि आप मेरे दर्शन से सहमत नहीं हैं, तो आप इस क्लब में क्या कर रहे हैं? दुनिया में लाखों लोग हैं जो कच्चे शाकाहार दर्शन के खिलाफ हैं, क्या उन सभी को हमारे अपने क्लब में प्रवेश करने और हमारे खिलाफ बोलने का अधिकार है? जब मैंने सदस्यों को सूचित करने के लिए इन घटनाक्रमों के बारे में एक नोटिस जारी किया, तो इससे श्री रमेज़ानी नाराज हो गए; उसने आँगन के दरवाज़े का ताला बदल दिया, जिसे मैंने स्वयं फावड़ा से उखाड़ा और उसमें फूल लगा दिए, ताकि मैं बगीचे में पानी देने के लिए आँगन में प्रवेश न कर सकूँ; मेरे कार्यालय का दरवाज़ा बंद है और मुझे दालान से अपने कार्यालय के लिए एक नया दरवाज़ा खोलना पड़ा। गलियारे से क्लब का प्रवेश द्वार भी पीछे से बंद है।

नए निदेशक मंडल का चुनाव करने का समय आ गया था। श्री रमज़ानी ने पूछा
कुछ लोग निमंत्रण तैयार करने के लिए। निमंत्रण पत्र लिखकर लिफाफों में रखे गए। श्री रमेज़ानी इन लिफाफों पर मोहर लगाने और पोस्ट करने के लिए अपने घर ले गए, लेकिन उनमें से एक भी पोस्ट नहीं किया गया, इसलिए कोई भी लिफाफा पोस्ट नहीं किया गया।

मंडली के कई सदस्यों को नए निदेशक मंडल के चुनाव के बारे में पता था। इन दिनों के दौरान, श्री रमेज़ानी ने सदस्यों के सभी दस्तावेज़ एकत्र किए और उन्हें अपने घर ले गए। उन्होंने श्री मोस्टान को आदेश दिया था कि वे किसी को भी सदस्य के रूप में स्वीकार न करें। ये बहुत बड़ा अपराध है. श्री रमेज़ानी से किसी ने पूछा कि एक सज्जन सदस्य बनना चाहते थे, आपने स्वीकार क्यों नहीं किया? और उसने उत्तर दिया: "मुझे उसकी शक्ल पसंद नहीं आई।" दुनिया का कोई भी तानाशाह इतना रूखा जवाब देने को तैयार नहीं है. अपने घर पर, श्री रमेज़ानी ने दोस्तों, परिचितों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और अन्य लोगों को सभा में आमंत्रित किया और उनमें से प्रत्येक को एक सदस्यता कार्ड दिया ताकि वे क्लब में प्रवेश कर सकें और चुनाव के दिन उन्हें वोट दे सकें।

चुनाव के नियत दिन पर, श्री रमेज़ानी क्लब में प्रवेश करते हैं
नकली कच्चे खाने वाले ढोंगियों के एक समूह और एक नए संविधान के पाठ के साथ, एक नए नाम के साथ, एक नए केंद्र के साथ और एक नए दर्शन के साथ, जिसे श्री रमेज़ानी ने अपने घर में केवल एक "गुप्त" वोट के साथ पारित किया था । उन्होंने डॉक्टरों और अन्य लोगों के एक समूह का परिचय दिया, जिन्हें उन्होंने खुद "गुप्त" वोट से चुना था और कहा: "जो भी सहमत हो, अपना हाथ उठाएँ।" कई भाड़े के सैनिकों ने आश्चर्य से अपने हाथ उठाये और श्रीमान...

रमेज़ानी ने घोषणा की: "इसे मंजूरी दे दी गई।" क्लब के कई वास्तविक सदस्यों ने विरोध किया। मैंने अपने घर से क्लब में प्रवेश किया और घोषणा की कि श्री रमेज़ानी को लंबे समय से समुदाय की सदस्यता से वंचित कर दिया गया है, इसलिए उन्हें न तो वोट देने का अधिकार है और न ही चुनने और चुने जाने का। यह चुनाव अवैध और फर्जी है. श्री रमेज़ानी ने इस चुनाव को पंजीकृत किया और हमने विरोध नहीं किया क्योंकि यह नया संघ हमारे से संबंधित नहीं है। यह एक नया समुदाय है जिसका नया नाम है, नया उद्देश्य है, नया स्थान है, नया संविधान है, नई किताबें हैं, नया संस्थापक और सचिव है। हर कोई अपने लिए एक लक्ष्य चुनने, अपने आसपास कुछ समान विचारधारा वाले लोगों को इकट्ठा करने, एक सोसायटी बनाने और उसे पंजीकृत करने के लिए स्वतंत्र है; लेकिन इतिहास में ऐसा कभी नहीं देखा गया कि कोई अवैध समूह अपने विरोधियों की आबादी में घुसकर अपने लिए फर्जी चुनाव आयोजित करे, समुदाय के मुख्य संस्थापकों को हटा दे और मूल आबादी की सारी संपत्ति जब्त कर ले. यह वैसा ही है जैसे शत्रु ने किसी नगर को घेर लिया हो, तो नगर के कुछ निवासी द्वार खोलकर नगर को शत्रु के हाथ में सौंप दें। कच्चा खाने वाला समाज डॉक्टरों की गलत गतिविधि के खिलाफ है। संविधान का अनुच्छेद 17 कहता है: "एक सच्चा कच्चा शाकाहारी कभी नहीं

बीमार हो जाता है और उसे चिकित्सा उपचार और प्रक्रियाओं की आवश्यकता नहीं होती है।"
दुर्घटनाओं और दुर्घटनाओं के संबंध में, हम कच्चे शाकाहारी सर्जनों को प्रशिक्षित करते हैं जो एंटीबायोटिक दवाओं के बिना, सीरम के बिना और पशु प्रोटीन के बिना काम करेंगे।

वे मुझसे कहते हैं, "आप इन कच्चे डॉक्टरों से असहमत क्यों हैं
खाने वाले और कच्चे खाने की बात करते हैं?''

डॉ. रश्ती (नए बोर्ड सदस्यों में से एक) के रंग-रूप से यह समझा जा सकता है कि वह कच्चे शाकाहारी नहीं हैं। इन डॉक्टरों ने प्रसिद्धि पाने के लिए अपने कार्यालय के लिए रॉ फूड क्लब को विज्ञापन और ग्राहक जुटाने का केंद्र बना लिया है। डॉ. नवाब निदेशक मंडल के अध्यक्ष बन गए हैं, उनकी अध्यक्षता क्या होगी? बस वह सप्ताह में एक घंटा प्रोटीन और विटामिन के बारे में बात करता है और बस इतना ही? अध्यक्ष को क्लब के मामलों की अध्यक्षता करनी चाहिए।

मुझे आश्चर्य है कि डॉ. मजदी, डॉ. नवाब, डॉ. रश्ती और अन्य बोर्ड कैसे
श्री रमज़ानी द्वारा चुने गए सदस्य, चाहे वे मेरे दर्शन के कितने भी खिलाफ क्यों न हों, वे इस शर्मनाक मंचन के साथ इस फर्जी चुनाव में भाग लेने और एसोसिएशन के संस्थापक और स्थायी सचिव होवनेसियन को हटाने के लिए कैसे सहमत हुए? उन्होंने संस्थापकों को बदल दिया, उन्होंने मेरे हाथों से वह क्लब छीन लिया जिसे मैंने बनाया और छह साल तक प्रबंधित किया, और उन्होंने क्लब को उसके सभी उपकरणों और सुविधाओं के साथ जबरदस्ती अपने कब्जे में ले लिया। हमारे संघ को "वैज्ञानिक" व्याख्यानों की आवश्यकता नहीं है। जब हम प्रकृति की आज्ञा को स्वीकार करते हैं "पका हुआ सामान मत खाओ, जानवरों को मत खाओ, जितना चाहो उतना कच्चा शाकाहारी भोजन खाओ और जो भी तुम्हें पसंद हो।" हमें और कुछ सुनने की जरूरत नहीं है.

श्री रमेज़ानी स्वयं को एक वैज्ञानिक मानते हैं। जब कच्चा खाने वाले मुझे घेर लेते हैं और सवाल पूछते हैं, तो श्री रमेज़ानी बातचीत में प्रवेश करते हैं और ग्लूकोज और ग्लूकोजन के बारे में बात करते हैं। एक दिन, एक बहस के दौरान, श्री काहानी ने मुझे अपशब्द कहना शुरू कर दिया। उसने अपना हाथ उठाया और पाँच या छह बार चिल्लाया: "अर्मेनियाई, अर्मेनियाई, अर्मेनियाई।" मानो अर्मेनियाई एक प्रकार का अभिशाप है! मुझे अर्मेनियाई होने पर गर्व है और आर्य होने और फारस में रहने पर गर्व है। अर्मेनियाई लोगों के साथ फ़ारसी साथी देशवासियों ने कभी भी दुर्व्यवहार नहीं किया है और हमेशा उनके सम्मान का आनंद लिया है। राष्ट्रों के बीच नफरत पैदा करना सबसे बुरी चीजों में से एक है। ऐसा ही
एक हुआ

एक दिन एक बोर्ड बैठक के दौरान, एक बहस के दौरान, डॉ. कार एक पल के लिए अपना आपा खो बैठे और मुझे अपशब्द कहने लगे कि मैंने अपने जीवन में केवल सड़क पर लोगों के मुंह से ही सुना था। मैं चुपचाप बैठा आश्चर्य से देख रहा था कि यह सम्माननीय व्यक्ति कैसे आपा खो बैठा और समझ ही नहीं पाया कि वह क्या कह रहा है। उन्होंने मेज़ पर हाथ पटकते हुए कहा, ''आप ऊपर जाकर अपने कमरे में बैठिए, यहां हमारा है, आपका नहीं।'' क्योंकि पिछली बार उसे अपने व्यवहार पर पछतावा हुआ था और उसने मुझे गले लगाया था, चूमा था और माफ़ी मांगी थी, मैंने उसे माफ़ कर दिया था; लेकिन दूसरी बार यह पूरी तरह से सीमा से बाहर चला गया. हमें श्री अज़दानलोउ के साथ मिलकर उन्हें न केवल निदेशक मंडल से, बल्कि एसोसिएशन की सदस्यता से भी निष्कासित करना पड़ा।

मुझे परेशान करने के लिए, श्री रमेज़ानी ने मेरा पांच किराया नहीं चुकाया है महीने. एक दिन वह क्लब में पागलों की तरह घुस गया और जब उसने मुझे कुछ लोगों से कच्ची-पक्की खाने के बारे में बात करते देखा, तो चिल्लाया "यहाँ से चले जाओ।"
फिर उसने उस कर्मचारी को आदेश दिया जिसे उसने अभी काम पर रखा था: "इसे बाहर फेंक दो।" इस कर्मचारी ने भी मुझे धक्का देकर प्रवेश द्वार की सीढ़ियों से बाहर फेंक दिया और मैं जमीन पर गिर गया और मेरा सिर एक मोटरसाइकिल से टकरा गया और घायल हो गया। अगर मैं कच्चा खाने का शौकीन नहीं होता, तो मुझे स्ट्रोक हो गया होता। हम पुलिस स्टेशन गए और वहां से मेडिकल परीक्षक के पास गए, यह कार्यकर्ता खुद को दोषमुक्त करना चाहता था और जोर से दोहराया: "एटेरहोव कहता है कि यदि आप मेज को छूएंगे, तो आपका वजन कम हो जाएगा।" उसने कच्चा-खाने से बहुत कुछ सीखा था! श्री रमेज़ानी भी अन्वेषक को कुछ कागजात दिखाना चाहते थे, लेकिन अन्वेषक ने उन्हें पीछे धकेल दिया। अवश्य, श्रीमान.

रमेज़ानी अपना प्रसिद्ध संविधान दिखाना चाहते थे और यह साबित करना चाहते थे कि वह समुदाय के सचिव हैं और मैं उपद्रवी हूं। मैं यहाँ क्या कर सकता था? मैंने माफ कर दिया और बाहर आ गया; क्या यह कॉमेडी या त्रासदी का आखिरी दृश्य था? मुझे नहीं पता; श्री रमज़ानी को उत्तर देना चाहिए। उसने मुझे कई बार धमकी दी कि वह कुछ ऐसा करेगा जिससे मुझे फारस से नग्न होकर भागने पर मजबूर होना पड़ेगा! शायद यह उसका रिवाज है क्योंकि उसका जीवन मेरे दर्शन के प्रति समर्पित है। ये भी एक तरह का धन्यवाद है. जब उन्होंने उससे पूछा: "तो फिर अटेरहोव कहाँ है?" वह उत्तर देता है: "वह विज्ञान विरोधी है।" यहां मैं घोषणा करता हूं कि मेरे जीवन और संपत्ति को कोई भी नुकसान उन्हीं (या उन्हीं घुसपैठियों) की ओर से हुआ है।

स्वार्थ और मूर्खतापूर्ण शिकायत कुछ लोगों को इस हद तक ले जाती है कि मेरी फोन बुक जिसमें सभी सदस्यों के नाम हैं

पंजीकृत थे और अंग्रेजी मेलों से भरे दो फ़ोल्डर (लगभग एक हजार) मेरे कार्यालय से गायब हैं। मैं यह नहीं कह सकता कि यह घिनौना और अयोग्य कार्य किसका काम हो सकता है, लेकिन मैं इतना जानता हूं कि यह उस व्यक्ति का काम है जो कच्चे शाकाहार के अनुयायियों से संपर्क बनाना चाहता है और उनके साथ दुर्व्यवहार करना चाहता है। साफ है कि इन्हें चुराने वाला शख्स इनका सार्वजनिक तौर पर इस्तेमाल नहीं कर सकता. जिसने भी ऐसा किया, अज्ञानतावश किया. मैं क्षमा करता हूँ और निवेदन करता हूँ कि यदि उनके हृदय में थोड़ी भी मानवता का भाव आये, तो उनसे अपना आशय समझकर ये पत्र मुझे वापस भेज दें; क्योंकि ये पत्र मेरे लिए और भविष्य में कच्चे शाकाहार के इतिहास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण और मूल्यवान होंगे।

अब चूँकि मैं क्लब नहीं जाता, इलाज करा चुके लोग धन्यवाद देने, जानकारी लेने और किताबें खरीदने के लिए मेरे विला की दूसरी मंजिल पर आते हैं। हमने कच्चे भोजन की किताब में लिखे दर्शन के साथ एक समुदाय का गठन किया। जो कोई भी इस पुस्तक को स्वीकार नहीं करता वह इस समुदाय का सदस्य नहीं बन सकता। जो डॉक्टर रॉ वेगन्स एसोसिएशन के सदस्य बनना चाहते हैं, उन्हें अपने कार्यालय बंद कर देने चाहिए और मरीजों को नुस्खे या जहर नहीं लिखना चाहिए, लेकिन वे आखिरकार डॉक्टर हैं और वे अपना गलत ज्ञान पूरी तरह से नहीं छोड़ सकते हैं, और यदि वे ऐसा करते हैं, तो उनके पास करने के लिए कुछ भी नहीं है। करो और कहने को कुछ नहीं है। वे हमारे क्लब में विटामिन, प्रोटीन और पौधों के गुणों के बारे में व्याख्यान देते हैं। ये शब्द सिर्फ बकवास, मिथक, कल्पना और मनगढ़ंत बातें हैं। प्रारंभ में वे सप्ताह में तीन बार व्याख्यान देते थे, बाद में सप्ताह में एक दिन और केवल एक घंटे के लिए व्याख्यान देते थे। जल्द ही लोग ये शब्द सुनकर थक जाएंगे और उनके पास शब्द खत्म हो जाएंगे, वे आगे क्या करेंगे? वे लोगों को कितना मूर्ख बना सकते हैं?

आख़िरकार, यदि एक दिन, रमेज़ानी अपनी पढ़ाई को गहरा करता है और अपनी गलतियों को स्वीकार करता है, चिकित्सा विज्ञान छोड़ देता है, प्रकृति की ~~ओर लौटता है~~ और प्रकृति के नियमों के प्रति समर्पण करता है, तो हम उसे स्वीकार करने के लिए तैयार हैं और मैं इस बात को नजरअंदाज कर दूंगा कि मेरे साथ क्या-क्या कठिनाइयां हुई हैं; सच्चे कच्चे शाकाहारी लोगों की नैतिकता में कोई शिकायत नहीं है, हम क्षमाशील हैं।

कच्चा-शाकाहारीवाद ऊंचे स्थान पर खड़ा है
इतिहास की सभी क्रांतियों से बेहतर

सुश्री एस्ट्री अनाथालय के कच्चे-शाकाहारी बच्चों के एक समूह के साथ

ऑस्ट्रेलिया में नैन्सी अन्ना ज़ेबलर अनाथालय में कच्चे-शाकाहारी बच्चों का एक समूह

अर्शविर टेर होवेनेसियन

एक सच्चे इंसान का उदाहरण, बीमारी, गरीबी, भूख, युद्ध और हत्या के बिना एक नई दुनिया के सर्जक, 20वीं सदी के पूर्ण कच्चे शाकाहारी का उदाहरण, अनाहित , 20-
एटरहोव की एक साल की बेटी , जिसने कभी पके हुए सामान का एक भी टुकड़ा नहीं खाया है और कभी कोई दवा या टीका नहीं लिया है।

15 साल का अनाहित (रंगीन चित्र)

Machine Translated by Google

10 साल का अनाहित (रंगीन चित्र)

का लोगो
तेहरान रॉ-
भोजन समाज

तेहरान - 1976

अर्शविर टेर होवनेसियन, तेहरान शहर, करीम खान ब्लव्ड, सानेई सेंट,
सानेई एसक्यू, नंबर 2।

बताएं: 828878

लेखक के
हस्ताक्षर

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

कच्चा शाकाहारीवाद, विकास के माध्यम से एक क्रांति